



А Вы подготовились?

Руководство по обеспечению готовности к чрезвычайным ситуациям для округа Сакраменто

Благодарности

Руководство «А Вы подготовились?» является результатом сотрудничества между UC Davis Health и несколькими агентствами и департаментами по реагированию на чрезвычайные ситуации в округе Сакраменто. Участниками первоначального проекта, подготовившими этот документ, были:

- Управление по чрезвычайным ситуациям, UC Davis Health
- Отдел по связям с общественностью и маркетингу, UC Davis Health
- Специальный помощник, Департамент шерифа округа Сакраменто
- Сотрудник отдела здравоохранения округа Сакраменто
- Агентство скорой медицинской помощи округа Сакраменто
- Отдел по работе со СМИ, Департамент шерифа округа Сакраменто
- Управление по чрезвычайным ситуациям округа Сакраменто
- Департамент здравоохранения округа Сакраменто

Содержание

| | |
|--|----|
| Благодарности | 2 |
| Для кого предназначено это руководство .. | 4 |
| Подготовка к чрезвычайным ситуациям | 6 |
| Как подготовиться дома | 7 |
| Как подготовить свою семью | 8 |
| Дети и катастрофы | 8 |
| Пожилые люди и инвалиды | 9 |
| Если у вас есть домашние животные..... | 10 |
| Безопасность на воде | 10 |
| Предотвращение несчастных случаев дома | 11 |
| Как подготовиться в вашем районе..... | 14 |
| Как подготовиться на работе | 15 |
| Сообщение о чрезвычайных ситуациях | 16 |
| Система оповещения о чрезвычайных ситуациях (EAS) | 18 |
| Первая помощь и СЛР | 22 |
| Стихийные бедствия | 32 |
| Наводнения | 33 |
| Землетрясения | 36 |
| Пожары | 38 |
| Экстремальная погода | 40 |

| | |
|---|----|
| Чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения | 44 |
| Терроризм и угрозы | 48 |
| Потенциальные террористические угрозы..... | 50 |
| Вскрытие почты и посылок | 50 |
| Угрозы взрыва | 51 |
| Национальная система предупреждения о террористической угрозе | 52 |
| Приложение А: Персональные бумажные карточки | 56 |
| Приложение В: Бумажные карточки с номерами телефонов местных экстренных служб | 57 |
| Приложение С: Местные телефонные номера экстренных служб ... | 58 |
| Приложение D: Карта округа Сакраменто | 59 |



Для кого предназначено это руководство?

Каждый житель, работающий с персоналом служб общественной безопасности и здравоохранения, может извлечь пользу из этого руководства. Оно предназначено для того, чтобы помочь вам сделать готовность к чрезвычайным ситуациям частью вашей повседневной жизни. События 11 сентября 2001 г., разрушения, вызванные ураганом Катрина в конце августа 2005 г., и ежегодные лесные пожары в Калифорнии демонстрируют неоспоримую необходимость для всех американцев быть лучше подготовленными к чрезвычайным ситуациям и катастрофам любого рода. Независимо от того, являются ли они результатом терроризма, механических неисправностей, ошибок операторов или силы природных стихий, чрезвычайные ситуации обычно возникают практически без предупреждения. Следовательно, всем нам необходимо быть готовыми, чтобы избежать травм, свести к минимуму сбои в работе и помочь другим людям, нуждающимся в помощи.

Данное руководство призвано служить единым источником информации о готовности к чрезвычайным ситуациям, которую семьи и отдельные жители округа Сакраменто могут использовать для того, чтобы быть готовыми к любым бедствиям. Множество ценной информации можно найти в других многочисленных прекрасных источниках; наша цель состояла в том, чтобы собрать в одной публикации лучшие материалы, касающиеся готовности к чрезвычайным ситуациям, в интересах удобства и полезности. *Руководство «А Вы подготовились?»* призвано помочь вам подготовиться к чрезвычайным ситуациям дома, в школе, на работе и в общественных местах.

Мы надеемся, что вы и ваша семья просмотрите информацию, содержащуюся в этом руководстве, отметите наиболее важные для вас моменты и будете держать его под рукой для удобства использования.

Информация для ознакомления в данном руководстве

На обратной стороне данного руководства есть свободное место, где вы можете записать важные личные телефонные номера, по которым можно позвонить в случае чрезвычайной ситуации или эвакуации. Вы также найдете шаблоны бумажных карточек, которые вы можете распечатать, разрезать на части и раздать членам семьи или родственникам. На карточках указаны важные местные номера телефонов экстренных служб, а также есть свободное место, где вы можете написать свои личные номера телефонов экстренных служб и контактную информацию.

Руководство содержит инструкции по подготовке аптечки первой помощи, «домашнего набора первой необходимости на случай стихийного бедствия», «дорожного набора» с вещами, которые необходимо взять с собой на случай эвакуации, а также краткое изложение основных инструкций по сердечно-легочной реанимации и оказанию первой помощи.

В руководстве объясняется, как сообщать о чрезвычайных ситуациях; какие действия предпринять, если вам рекомендовано укрыться на месте или эвакуироваться; что делать в случае наводнения, землетрясения или другого стихийного бедствия; как реагировать на угрозу терроризма; и другие важные шаги, которые вы можете предпринять для защиты себя и своей семьи.

По всему руководству вы найдете номера телефонов и адреса в Интернете, по которым вы сможете получать обновления и более подробную информацию о развитии чрезвычайных ситуаций и других условиях.

Вы можете скачать PDF-файл этого руководства в распечатанном виде по адресу sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.

Сайт Общественной группы реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT, Community Emergency Response Team) региона Сакраменто по адресу sfdcert.org представляет собой всеобъемлющий онлайн-ресурс для получения дополнительной информации.

Важные местные телефонные номера

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели **911**
 ТТУ (город Сакраменто) **911**

С мобильных телефонов

В пределах города Сакраменто **916-732-0100**
 Из других мест округа Сакраменто **916-874-5111**

Дополнительные номера телефонов приведены на задней обложке.



Подготовка к ЧС

Подготовка к чрезвычайной ситуации до ее наступления включает в себя получение как можно большего объема информации и составление плана действий. Прочтение этого буклета и следование содержащимся в нем советам и рекомендациям станет хорошим началом. Федеральное агентство по управлению чрезвычайными ситуациями (FEMA, Federal Emergency Management Agency) выпускает полезную публикацию «А Вы подготовились? Подробное руководство по обеспечению готовности граждан». Вы можете скачать ее по адресу [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf). Продолжайте самообразовываться, следя за текущими событиями.

Как подготовиться дома

| Общая готовность к чрезвычайным ситуациям | |
|---|--|
| Держите под рукой список номеров служб экстренной помощи. | Скопируйте, скрепите и используйте карточки-клипсы, приведенные в Приложении А данного руководства. Напишите контактную информацию о своей семье в пустых местах на обратной стороне каждой карточки. Держите одну копию карточки в своей сумочке или бумажнике, а другие раздайте членам своей семьи. Еще одну копию держите у телефона. |
| Составьте справочник и план района. | Включите в него контактную информацию на случай чрезвычайных ситуаций и планы для детей и пожилых людей, которые могут оказаться дома одни во время чрезвычайных ситуаций. Определите маленьких детей, пожилых людей и соседей с ограниченными возможностями, которым может понадобиться помощь, и разработайте план по оказанию им помощи в чрезвычайной ситуации. |
| Организируйте «домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия». | Вас могут попросить укрыться на месте на один или несколько дней. Для того чтобы противостоять чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения, может потребоваться запас провизии, достаточный по крайней мере, на 3-4 дня. Подготовьте «домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия», который вы сможете быстро организовать. В боковой колонке перечислены вещи, которые обычно входят в набор. Храните вещи в прозрачных пластиковых лоточках или других легко идентифицируемых контейнерах. Каждые шесть месяцев проверяйте батарейки, заменяйте воду и меняйте запасы продуктов питания. |
| Организируйте отдельный «дорожный набор». | Определите, что вам понадобится, если вас попросят или прикажут эвакуироваться из дома. Храните эти вещи в удобных для переноски контейнерах, например, в рюкзаках или сумках. В «дорожный набор» может входить дополнительная одежда, наличные деньги, кредитные карты, рецепты, очки, важные документы и личные вещи. Вам не нужно включать в него воду или вещи, связанные с едой (если только у вас нет особых диетических потребностей). |

| Планы эвакуации в чрезвычайных ситуациях | |
|---|---|
| Разработайте план эвакуации из дома и отработайте действия, которые вы будете выполнять. | Знайте, что делать, если вы получите указание эвакуироваться из дома или из населенного пункта. Каждый ребенок и другие члены вашей семьи должны знать, по крайней мере, два способа (если это возможно) покинуть свой дом в случае пожара или другой чрезвычайной ситуации. Если вы живете в квартире, ознакомьтесь с планом эвакуации в доме. Договоритесь о месте поблизости, где можно встретиться, когда все выйдут из дома. |
| Запланируйте, как позаботиться о своих домашних животных. | Помните, что в укрытиях, за исключением собак-поводырей, обычно не разрешается держать домашних животных (см. раздел «Если у вас есть домашние животные» на стр. 10). |
| Узнайте, как отключить коммунальные услуги — электричество, воду и газ. | (См. пункты «Как отключить газоснабжение» и «Как отключить электричество» на стр. 20 в разделе «Система аварийного оповещения»). Главный водозапорный вентиль вы найдете на улице, где основная труба входит в ваше жилище. |

Домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия

Ваши запасы для укрытия на месте могут включать:

- Запас воды на 3-5 дней из расчета один галлон на человека в день
- Пища, которая не испортится и не требует приготовления
- Неэлектрическая открывалка для консервов
- Запасная пара очков
- Дополнительный набор ключей
- Свечи и зажигалки
- Аптечка и необходимые лекарства (см. пункт «Домашняя аптечка» на стр. 28 в разделе «Первая помощь и СЛР»)
- Радиоприемник на батарейках, фонарик и дополнительные батарейки
- Туалетная бумага, зубные щетки, зубная паста и пластиковые пакеты для мусора
- Сменная одежда, дождевик и прочная обувь
- Одеяла или спальный мешок
- Специальные вещи для младенцев, пожилых людей и членов семьи с инвалидностью
- Колода карт и простые игры для детей (см. Раздел «Помогите вашим детям справиться с ситуацией» на стр. 9)
- Список семейных врачей и контактов для экстренной помощи
- Отдельный «дорожный набор» на случай, если вам придется уехать



Помогите вашим детям справиться с ситуацией

Возможно, во время стихийного бедствия вам придется покинуть свой дом. Подумайте о том, чтобы собрать для детей собственный «набор для выживания», чтобы им было чем заняться и поделиться с другими детьми, если вам придется покинуть свой дом.

Ваш детский «набор для выживания» может включать:

- несколько любимых книг;
- мелки и карандаши;
- много бумаги;
- ножницы и клей;
- несколько любимых игрушек;
- настольные игры/карты;
- любимое плюшевое животное;
- фотографии семьи/домашних животных;
- любимое одеяло или подушку.

План эвакуации из дома

Когда в следующий раз произойдет катастрофа, у вас может не оказаться много времени на принятие мер. Подготовьтесь к внезапной чрезвычайной ситуации уже сейчас. Чтобы узнать, как подготовить план эвакуации из дома, посетите сайт [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

Нужна помощь в подготовке семейного плана эвакуации в случае стихийного бедствия?

Вы найдете его на сайте [fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan).

Личная готовность

Обратитесь к онлайн-ресурсу FEMA «А Вы подготовились? Подробное руководство по обеспечению готовности граждан». Вы можете просмотреть подробное и всестороннее руководство по планированию для отдельных граждан и их семей на сайте [ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf).

Пожилые люди и инвалиды

Пожилым людям и инвалидам может потребоваться предпринять дополнительные шаги для подготовки к чрезвычайным ситуациям. Если у вас есть особые потребности, примите во внимание эти рекомендации:

- Постоянно держите под рукой 30-дневный запас необходимых лекарств.
- Разработайте личный план действий в чрезвычайных ситуациях для каждого места, где вы проводите время — дома, на работе, в школе и в обществе.
- Оцените свои возможности, ограничения, потребности и окружающую обстановку, чтобы определить, какая поддержка может понадобиться вам в чрезвычайной ситуации.
- Включите в процесс планирования вашу помощницу по дому и других людей из вашего окружения.
- Если вы зависите от электричества для вашего кресла-коляски, дыхательного аппарата или любого другого устройства, поддерживающего жизнедеятельность, спланируйте действия на случай отключения электричества и узнайте, куда можно обратиться для зарядки устройств.
- Если у вас плохой слух, договоритесь с родственниками или друзьями о том, что вы сможете получать предупреждения о чрезвычайных ситуациях.
- Если у вас нарушена подвижность, вам может понадобиться помощь, чтобы эвакуироваться из здания или добраться до убежища. Имейте в виду, что лифты могут не работать во время отключения электроэнергии.
- Ведите письменный учет своих потребностей в помощи и контактных телефонов. Ваш список должен включать медицинские показания и дозировки, аллергию, специальное оборудование, медицинскую страховку, страховые карточки Medicare, а также личную и медицинскую контактную информацию. Держите этот список при себе и дайте копию другу.
- Если у вас есть служебное животное, убедитесь, что оно зарегистрировано для получения служебной метки.

Эти рекомендации были разработаны Агенством по чрезвычайным ситуациям Индианаполиса и округа Мэрион в штате Индиана.

Как подготовить свою семью

Убедитесь, что все члены семьи знают, что делать в чрезвычайной ситуации.

- Научите детей оставаться на связи. Установите для них правило немедленно связываться с кем-либо из родителей или опекунов, когда они возвращаются домой из школы или с других мероприятий.
- Убедитесь, что ваши дети знают полные имена всех родителей или опекунов, а также то, как связаться с вами на работе.
- Заставьте детей выучить их номер телефона и домашний адрес, а также ближайшие перекрестки и ориентиры.
- Вместе с соседями найдите места, куда дети и подростки могут пойти для обеспечения безопасности в чрезвычайной ситуации. Такими местами могут быть дом друга, пожарная или полицейская часть, библиотека или место отправления культа. Лучшим местом для детей во время катастрофы может быть школа, где они находятся под присмотром и защищены от внешних опасностей. Убедитесь, что ваши дети знают номера телефонов и адреса своих безопасных мест.
- Поговорите с ребенком о том, как и когда следует звонить в службу 911.
- Научите своих детей и подростков быть в безопасности. Скажите им, что они должны немедленно обратиться за помощью к учителю, сотруднику правоохранительных органов или другому сотруднику службы безопасности, если они услышат, как одноклассники угрожают причинить вред себе или другим.

Дети и катастрофы

Катастрофы травмируют детей, даже если они знают, что делать. Во время бедствия вашей семье, возможно, придется покинуть свой дом и привычный образ жизни. Дети могут испытывать тревогу, растерянность или страх. Очень важно дать детям рекомендации, которые помогут уменьшить их страхи. Во время бедствия дети будут обращаться за помощью к вам и другим взрослым. То, как вы реагируете на чрезвычайную ситуацию, дает им подсказку о том, как следует себя вести. Если вы отреагируете с тревогой, дети могут испугаться еще больше. Они воспримут ваш страх как доказательство того, что опасность реальна. Если вы выглядите подавленным чувством утраты, ребенок может сильнее ощутить потери.

Освещение катастроф в средствах массовой информации и реакция людей на эти события могут сильно расстроить детей. Выключите телевизор и другие платформы для просмотра потокового видео. Позвольте детям смотреть телевизионные новостные репортажи о таких событиях нежелательно, особенно если эти кадры демонстрируются неоднократно. Сразу после катастрофы постарайтесь уменьшить страх и тревогу вашего ребенка. Держите семью вместе. Спокойно и твердо объясните ситуацию и заверьте их, что помощь уже в пути. Поощряйте детей к общению и включайте их в восстановительные мероприятия.

Детские страхи

После катастрофы дети больше всего боятся, что:

- событие повторится;
- кто-то будет ранен или убит;
- их разлучат с семьей;
- они останутся одни.

Law Enforcement Chaplaincy — это некоммерческая организация, действующая на территории округа Сакраменто и прилегающих районов. Капелланы предлагают посттравматическое консультирование пострадавших, членов их семей и свидетелей. Чтобы связаться с офисом Chaplaincy, звоните по телефону 916-857-1801 круглосуточно и без выходных.

Если у вас есть домашние животные

- Домашние животные, даже находящиеся в клетке, могут быть запрещены в убежищах для пострадавших. Заранее договоритесь с друзьями или родственниками, чтобы они присмотрели за вашими питомцами, если вам придется переместиться в убежище.
- American Kennel Club не рекомендует оставлять домашних животных ни при каких обстоятельствах. Но если у вас нет другого выхода, позаботьтесь о том, чтобы у них было достаточно корма и воды, и повесьте на холодильник или на другое видное место объявление о месте эвакуации, чтобы помочь сотрудникам экстренных служб найти вас и ваших питомцев.
- Повесьте на входную дверь «наклейку с предупреждением о спасении» или написанную от руки записку, информирующую сотрудников экстренных служб о том, что внутри находится домашнее животное, ожидающее спасения. Наклейки с предупреждением о спасении можно получить в местном отделении Американского общества по предотвращению жестокого обращения с животными (ASPCA, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals).
- Если вы можете взять с собой своих питомцев, возьмите с собой, по крайней мере трехдневный запас предметов первой необходимости для каждого из них.

Дополнительную информацию можно найти на сайте aspc.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/.

Безопасность на воде

Каждый год в Соединенных Штатах тонут 6000 человек. Из них около 5000 могли бы выжить, если бы на них был надет спасательный жилет. Более 3000 человек, тонущих каждый год, употребляли в это время алкоголь или наркотики (см. инструкцию «Первая помощь при утоплении» на стр. 29).

Тремя основными причинами утопления являются:

1. неиспользование спасательного жилета;
2. употребление алкоголя или наркотиков;
3. неумение плавать.

Советы по безопасности во время отдыха на воде

При купании в реках или озерах, а также при сплаве на плотах или лодках:

- Надевайте спасательный жилет. Не полагайтесь на то, что ваш плот или другое надувное судно удержит вас на плаву. Спасательные жилеты можно взять во временное пользование во многих парках American River в Сакраменто с марта по октябрь. Ищите знак «Kids Don't Float» («Дети не плавают») и следуйте указанным инструкциям.
- Ношение спасательного жилета обязательно для детей младше 13 лет на общественных реках и озерах округа Сакраменто. Родители или опекуны, не снабдившие своих детей плавсредствами, могут быть привлечены к ответственности за мелкое правонарушение и оштрафованы на сумму до 500 долл. США.
- Научитесь плавать.
- Не пейте и не употребляйте наркотики.
- Вы можете спасти кого-то, не рискуя своей жизнью. Чтобы привлечь внимание, крикните «Помогите!». Дотянитесь до тонущего в воде человека шестом, веткой или веслом или бросьте ему что-нибудь плавающее, например, сундук со льдом или надувной круг для плавания.
- Если вы попали в аварию на лодке, оставайтесь в своей лодке. Заберитесь на верх и ждите помощи.
- Помните, что вода в озерах и реках Сакраменто может быть холодной и стремительной. Выходите из воды при первых признаках гипотермии — опасного снижения температуры тела, которое может повлиять на работу ваших мышц и мозга. Симптомы гипотермии включают дрожь, истощение, спутанность сознания, потерю памяти, невнятную речь и затуманенное зрение.

Советы по безопасности в плавательных бассейнах

- Научитесь плавать.
- Никогда не отводите взгляд от ребенка вблизи бассейна.
- Полностью оградите бассейн самозапирающимся и самозакрывающимся ограждением.
- См. раздел «Первая помощь/сердечно-легочная реанимация» на стр. 22-31 данного руководства.

Предотвращение несчастных случаев дома

Несчастные случаи в домашних условиях.

Национальный совет по технике безопасности (National Safety Council) предлагает следующие рекомендации по предотвращению несчастных случаев дома:

- Установите в домах поручни, перекладины и ночные светильники, чтобы снизить риск падения, особенно в домах, где живут или бывают пожилые люди.
- Регулярно проверяйте рецепты, чтобы избежать непреднамеренной передозировки.
- Защититесь от травм при пожаре, установив детекторы дыма и огнетушители.
- Регулярно проверяйте батарейки в детекторах дыма, а также разработайте и используйте план эвакуации при пожаре.
- Национальный совет по технике безопасности предлагает информацию о предотвращении пожаров в доме и готовности к ним на сайте nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire.

Шлемы

Согласно закону штата Калифорния, любой человек в возрасте до 18 лет обязан носить шлем при езде на велосипеде, самокате или скейтборде, а также при катании на линейных или роликовых коньках. Закон штата Калифорния требует, чтобы любой человек на мотоцикле или мотороллере, независимо от возраста, носил шлем.

Безопасность огнестрельного оружия

Все огнестрельное оружие должно храниться незаряженным. Оружие должно быть поставлено на предохранитель, одобренный Министерством юстиции штата Калифорнии, или должно храниться в оружейном сейфе. Безопасное хранение огнестрельного оружия особенно важно в доме, где есть ребенок в возрасте до 18 лет. Более подробную информацию вы можете получить в Бюро огнестрельного оружия Министерства юстиции штата Калифорнии по адресу oag.ca.gov/firearms или по телефону **916-227-7527**.

Отравление

Используйте предохранительные защелки и замки для шкафов и ящиков, содержащих вредные материалы, на кухне, в ванной комнате и других местах. На сайте Комиссии по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission) по адресу cpsc.gov размещены подробные рекомендации для защиты детей у вас дома.

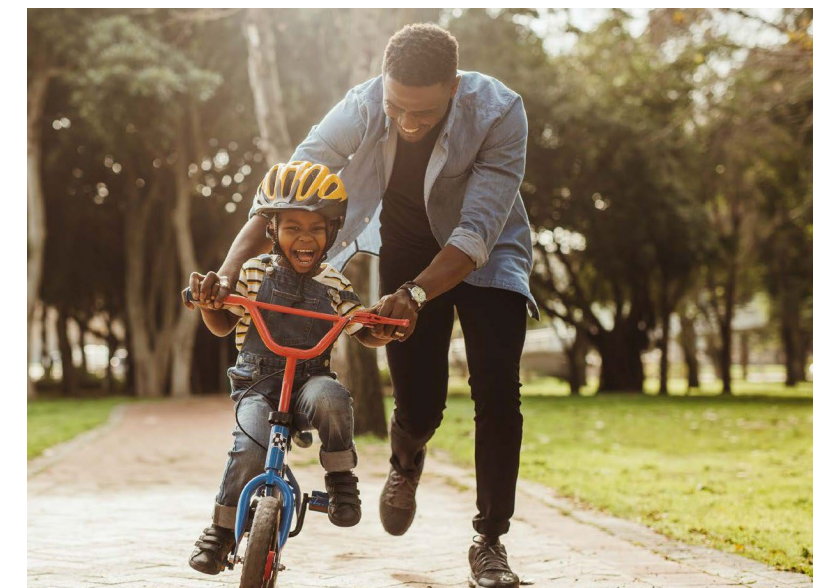
Безопасность компьютера

Многие люди не осознают, что их компьютерные системы могут быть использованы для атак против правительства и промышленности — часто с целью кражи или уничтожения информации, например, финансовых данных или даже личных данных.

Чтобы защитить себя:

- Опасайтесь общения с незнакомыми людьми через Интернет.
- Сообщайте о необычных действиях властям.
- Используйте пароли, которые невозможно легко угадать.
- Регулярно делайте резервные копии важных данных.
- Используйте программное обеспечение для защиты от вирусов и аппаратный брандмауэр, например, входящий в состав маршрутизатора.
- Отключайте свой компьютер от Интернета, когда вы им не пользуетесь.
- Регулярно загружайте исправления безопасности от разработчиков программного обеспечения, которым вы доверяете.

Хотя знакомство с компьютером в Интернете открывает перед детьми целый мир возможностей, они могут быть подвержены опасностям. ФБР выпустило *Руководство для родителей по безопасности в Интернете (A Parent's Guide to Internet Safety)*. Вы можете ознакомиться с этим руководством по адресу www2.fbi.gov/publications/pguide/pguide.htm.



Безопасность дома

Безопасный дом — это дом, в котором:

- Входные двери изготовлены из твердых пород дерева или обшиты металлом.
- Входные двери защищены высококачественным ригельным замком.
- Входные двери имеют глазок, который позволяет вам выглянуть наружу, не открывая дверь.
- Запасные ключи не оставляют спрятанными вне дома.
- Входные двери остаются запертыми.
- Раздвижные стеклянные двери имеют надежные, работающие замки с ключами.
- Чтобы раздвижная стеклянная дверь не могла сойти с направляющей, в ней установлен дюбель или штырь.
- Окна имеют, по крайней мере, два работающих запорных устройства.
- Окна можно быстро открыть для экстренной эвакуации.
- Адрес хорошо виден.
- Кустарники подстрижены, чтобы не было мест, где можно спрятаться.
- Боковые въездные ворота заперты.
- Наружное освещение установлено и функционирует.
- Дверь, ведущая из гаража в дом, сделана из цельного дерева или обшита металлом и держится запорной.
- Окна в гараже закрыты каким-либо покрытием, чтобы скрыть от посторонних глаз внутреннее пространство.
- Системы сигнализации включены.

Наблюдайте за подозрительной деятельностью

Постоянно ведите наблюдение в своем районе. Обращайте внимание на следующие ситуации:

- Незнакомец, входящий в дом ваших соседей, пока их нет дома.
- Кто-либо заглядывает или насильно проникает в запертый автомобиль.
- Необычные звуки, включая бьющееся стекло, выстрелы или крики.
- Открытые или разбитые окна на закрытом предприятии или в доме.
- Припаркованные, занятые автомобили — особенно если их видят в неуточное время.
- Незнакомый автомобиль, оставленный работающим, припаркованным и незанятым на вашей улице.
- Кто-либо снимает аксессуары, номерные знаки или сливает бензин с автомобиля.
- Странные или частые приходы и уходы из домов или предприятий.
- Деловые операции, совершаемые из автомобиля.
- Несанкционированное вмешательство в работу уличного освещения, кабельного телевидения или телефонного оборудования.

| Роли сообщества | Описание |
|---|--|
| Роль Калифорнийского дорожного патруля в системе Amber Alert. | <p>Калифорнийский дорожный патруль (CHP, California Highway Patrol) отвечает за координацию в масштабах штата действий по оповещению AMBER (America's Missing: Broadcast Emergency Response) Alert и других мероприятий по реагированию на чрезвычайные ситуации, связанные с похищением ребенка. CHP готов оказать помощь в возвращении похищенного ребенка, оповещая о похищении детей по всему штату.</p> <p>Для получения дополнительной информации посетите сайт https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx</p> <p>Горячая линия по вопросам пропавших детей: 800-222-3463</p> |
| Соседский дозор | <p>Соседский дозор (Neighborhood Watch) — это организованная группа соседей, которые постоянно наблюдают и сообщают о любых действиях или ситуациях, влияющих на внешний вид или безопасность их района. Если вы заинтересованы в том, чтобы стать активным членом группы, позвоните в Департамент шерифа по телефону 916-874-5115 или обратитесь в местное отделение полиции.</p> |
| Возможности для волонтеров | <p>В Калифорнии была создана программа Гражданского корпуса (Citizen Corps), помогающая координировать деятельность добровольцев по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций внутри штата. Местные советы Гражданского корпуса продвигают и укрепляют программы Гражданского корпуса на уровне общин. Местные программы могут включать добровольцев в полицейскую службу, а также в общественные группы реагирования на чрезвычайные ситуации, состоящие из крупных корпораций, организаций родителей и учителей, церковных групп, Медицинского резервного корпуса (Medical Reserve Corps), Общественной группы реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT, Community Emergency Response Team) и групп наблюдения за соседями.</p> <p>Совет Гражданского корпуса региона Сакраменто (SRCCC, Sacramento Region Citizen Corps Council)</p> <p>SRCCC состоит из многопрофильной группы руководителей предприятий, школ, сферы здравоохранения, агентств реагирования на чрезвычайные ситуации, религиозных организаций и других общественных структур. SRCCC был создан для планирования и координации ресурсов, а также для проведения образовательных программ, с помощью которых добровольцы обучаются функциям обеспечения готовности, реагирования на чрезвычайные ситуации и ликвидации их последствий. Чтобы узнать больше, посетите сайт srccc.org, напишите по электронной почте sacramentoresponds@gmail.com или позвоните по телефону 916-601-6539.</p> <p>Вы также можете позвонить в Бюро по работе с волонтерами Департамента шерифа округа Сакраменто по телефону 916-874-7339.</p> <p>Дополнительную информацию см. на сайте sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php.</p> <p>Более подробная информация приведена на сайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Организация California Volunteers, находящаяся в ведении Канцелярии губернатора, на сайте californiavolunteers.ca.gov Общественная группа реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT, Community Emergency Response Team) на сайте community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program |
| Погодный радиоприемник Национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA) | <p>Подумайте о приобретении радиоприемника, принимающего информацию о погоде от Национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA, National Oceanic and Atmospheric Administration) и включающего систему тонального оповещения о неблагоприятных условиях.</p> <p>Погодные радиоприемники NOAA принимают метеорологические и общественные объявления от NOAA и системы аварийного оповещения (EAS, Emergency Alert System). NOAA передает 24-часовые местные прогнозы, дорожную обстановку и предупреждения о неблагоприятных погодных условиях. Погодные радиостанции на батарейках можно приобрести менее чем за 50 долл. США. Несколько компаний, предлагающих такие радиоприемники, можно найти в Интернете по ключевому слову «NOAA Weather Radio».</p> <p>Для получения дополнительной информации посетите сайт noaa.gov или звоните 202-482-6090.</p> |
| Американский Красный Крест | <p>Для групп из шести и более сотрудников Красный Крест может организовать частный курс первой помощи или сердечно-легочной реанимации в офисе Красного Креста или на вашем предприятии. Свяжитесь с региональным отделением Американского Красного Креста в округе Голд по телефону 916-993-7070 или обратитесь за дополнительной информацией на сайте redcross.org/local/california/gold-country.html.</p> <p>Дополнительные идеи по обеспечению готовности бизнеса к стихийным бедствиям вы можете получить в Управлении по делам малого бизнеса на сайте sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencies.</p> |

Как подготовиться в вашем районе

- Будьте бдительны. Познакомьтесь и узнайте своих соседей. Обращайте внимание на необычные или брошенные пакеты или автомобили, а также на подозрительные действия, о которых следует сообщать в полицию.
- Составьте список организаций, оказывающих экстренную помощь, а также их телефоны и адреса. Включите в него убежища, банки продовольствия, полицейские и пожарные службы и раздайте этот список своим соседям.
- Узнайте о планах действий в чрезвычайных ситуациях своего района. Какие планы существуют в ваших школах? Какие планы существуют там, где вы работаете?
- Убедитесь, что в школах и на рабочих местах есть обновленная контактная информация по чрезвычайным ситуациям для вашей семьи. Укажите номер мобильного телефона, если он у вас есть.
- Ознакомьтесь с планом действий в чрезвычайных ситуациях в школе для всех детей школьного возраста. Вам необходимо знать, будут ли ваши дети находиться в школе до тех пор, пока один из родителей или назначенный взрослый не сможет их забрать. Имейте в виду, что школа может назначить для забора детей другое близлежащее место, например, общественный парк.
- Определите место, где члены вашей семьи смогут встретиться, если они окажутся разделенными во время чрезвычайной ситуации. Определите контактное лицо, находящееся за городом, например, друга или родственника, которому все смогут позвонить и сообщить о случившемся. Убедитесь, что контактное лицо согласен с этим, и что все знают его номер и знают, как его набирать. Подумайте о предоплаченных телефонных карточках и списках контактов на случай чрезвычайных ситуаций для ваших детей. Определите места для встреч как рядом с домом, так и на некотором расстоянии от него.
- Запланируйте, что вам может понадобиться, если вы окажетесь вне дома во время чрезвычайной ситуации. Держите в машине воду, одеяло и непортящиеся продукты питания. Всегда держите топливный бак заполненным хотя бы наполовину. Помните, что при перебоях с электричеством бензоколонки не работают.
- Узнайте, какие организации в вашем районе — например, места отправления культа, школы, пожарные службы и Красный Крест, — работают над обеспечением готовности к чрезвычайным ситуациям. Узнайте, что вы можете сделать, и станьте добровольцем, чтобы помочь.

- Присоединитесь, начните или активизируйте программу Neighborhood Watch (Соседский дозор). Программа Neighborhood Watch (Соседский дозор) — это эффективный способ взаимодействия с соседями, передачи им информации, содержащейся в этом буклете, и разработки планов развития района. Узнайте, есть ли в вашем районе общественная ассоциация, и вступите в нее.
- Рассмотрите возможность участия в программе обучения соседей действиям в чрезвычайных ситуациях (NET, Neighborhood Emergency Training). Узнайте больше на сайте srccc.org/programs.
- Станьте членом Общественной группы реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT, Community Emergency Response Team) региона Сакраменто, благодаря которой вы сможете бесплатно пройти обширное обучение по подготовке к стихийным бедствиям. Посетите сайт sfdcert.org для получения информации.
- Действующие и вышедшие на пенсию медицинские работники могут вступить в Региональный медицинский резервный корпус Сакраменто (sacoes.saccounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx), чтобы повысить эффективность реагирования на природные и техногенные катастрофы.



Как подготовиться на работе

Общая готовность к чрезвычайным ситуациям

Чрезвычайная ситуация может возникнуть в любое время. Вы и ваши коллеги должны знать, что делать во время чрезвычайной ситуации на работе. Даже если вы считаете, что не находитесь в зоне, подверженной стихийным бедствиям, авария автоцистерны с химикатами, пожар на складе, наводнение или другое происшествие могут помешать вам добраться до места работы или покинуть его.

Ни один бизнес не должен работать без плана действий в случае стихийных бедствий. До 40% малых предприятий так и не открываются после того, как им был нанесен ущерб в результате наводнения, землетрясения или другого крупного стихийного бедствия. Если вы являетесь владельцем бизнеса, разрабатывающим план действий в случае стихийного бедствия, подумайте о том, как стихийное бедствие может повлиять на ваших сотрудников, клиентов и рабочее место.

Подумайте, как вы сможете продолжать бизнес, если территория вокруг вашего предприятия будет закрыта или улицы станут непроходимыми. Подумайте о том, что вам понадобится для обслуживания клиентов, если ваше предприятие станет недоступным.

Сотрудникам следует:

- Изучать и отрабатывать планы действий в чрезвычайных ситуациях.
- Знать, по крайней мере, два выхода из каждого помещения или рабочей зоны (если это возможно).
- Отрепетировать, как выбраться в темноте, например, зная, сколько столов или кабинок находится между вашим рабочим местом и двумя ближайшими выходами.
- Знать, где можно встретить сослуживцев после эвакуации.
- Знать, где находятся огнетушители и как ими пользоваться.
- Держать дома копию телефонных номеров своих коллег.
- Распечатать список важных личных номеров и держать его на своем рабочем месте или рядом с другими телефонами. Не полагаться на электронные списки, телефонные номера прямого набора или компьютерные органайзеры, которые могут не сработать в чрезвычайной ситуации.

- Собрать личные вещи первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации (включая фонарик, обувь для ходьбы, респиратор, бутылку с водой и непортящиеся продукты питания) в ящике стола.
- Сообщать о повреждениях или неисправностях систем безопасности.
- Запрещается закрывать или загромождать пожарные выходы или дверные проемы. Однако пожарные двери нужно держать закрытыми, чтобы замедлить распространение дыма и огня.
- Составить конкретные планы помощи друг другу, если общественный транспорт будет закрыт или дороги станут непроходимыми. Подумать о том, чтобы предложить коллегам временное жилье, транспорт или питание в случае чрезвычайной ситуации.

Работодатели должны:

- Обеспечить разработку, обновление и отработку плана действий в чрезвычайных ситуациях не реже одного раза в шесть месяцев.
- Составить специальные планы для сотрудников, которые являются инвалидами или которым может потребоваться помощь в чрезвычайной ситуации.
- Составить офисное телефонное дерево. Составить список номеров домашних телефонов всех сотрудников и определить, кто отвечает за установление контактов с каждым из них. Раздать по экземпляру каждому сотруднику (после получения разрешения от каждого из перечисленных сотрудников).
- Постоянно держать при себе список телефонов всех ключевых сотрудников.
- Назначить специальный номер в вашей системе голосовой почты (если она у вас есть), на который вы можете записывать сообщения для сотрудников, и убедиться, что все сотрудники знают этот номер.
- Установить программируемую переадресацию для ваших основных рабочих линий.
- Оставить ключи и коды сигнализации у надежного сотрудника или друга на случай, если вы не сможете дозвониться до вашего предприятия.
- Часто делать резервные копии компьютерных данных.



Сообщение о чрезвычайных ситуациях

Номера экстренных служб для пользователей мобильных телефонов

В пределах города Сакраменто **916-732-0100**
Из других мест округа Сакраменто **916-874-5111**

Звоните 911, когда вы:

- Увидели огонь.
- Чувствуете запах дыма или газа.
- Увидели или услышали взрыв.
- Нуждаетесь в медицинской помощи или видите кого-то, кто нуждается в ней.
- Увидели подозрительного человека в охраняемой зоне или выходящего из нее.
- Увидели человека с оружием.
- Увидели подозрительный пакет в общественном месте.
- Увидели, как кого-то насильно удерживают или уводят против его воли.
- Увидели или осознаете непосредственную угрозу жизни и/или имуществу.
- Увидели что-то необычное или нестандартное, что может представлять угрозу.

При звонке на 911

Будьте готовы ответить на следующие вопросы:

- По какому адресу произошел инцидент?
- Это дом, квартира или предприятие?
- С какого адреса вы звоните?
- Как вас зовут?
- Какой у вас номер телефона?
- Когда произошел инцидент?
- Можете ли вы описать подозреваемого (если это применимо)?
 - Какова раса, пол, возраст, рост, вес, цвет и длина волос подозреваемого?
 - Можете ли вы вспомнить одежду, татуировки, пирсинг или другие особенности?
- Каков был способ передвижения подозреваемого?
 - Шел ли подозреваемый пешком, ехал ли на велосипеде, вел ли автомобиль или воспользовался такси?
- Было ли у подозреваемого оружие? Если да, то какого типа?
 - Это был револьвер, полуавтоматический пистолет, нож или перцовый баллончик?
- Где находился подозреваемый, когда вы видели его в последний раз, и в каком направлении он(а) двигался(лась) — например, на север, на юг, на восток или на запад, к реке, к автостраде?

Что вы можете сделать как свидетель

Осторожно наблюдайте за подозреваемым

- Избегайте пристального взгляда.
- Начните с макушки головы.
- Отмечайте как можно больше деталей.
- Выявляйте уникальные черты лица.
- Записывайте детали, пока не начали забывать.
- Внимательно наблюдайте за автомобилем.
- Определите марку, модель и цвет.
- Отметьте примерный год выпуска.
- Определите стиль кузова (седан, внедорожник, родстер).
- Отметьте все уникальные особенности (наклейки, вмятины или другие повреждения).
- Запишите номерной знак и штат.
- Обратите внимание на направление движения.

Перед звонком

Убедитесь, что вы можете определить свое местоположение. Операторы не смогут выслать вам помощь, если не знают, где вы находитесь.

Во время звонка

- Хорошо обученный оператор ответит на звонок.
- Подождите, пока оператор задаст вам вопросы.
- Если возможно, будьте готовы передать телефон жертве или свидетелю, если оператор попросит об этом.

Не звоните в службу 911, чтобы «потренироваться» со своими детьми.

Фонд Полли Клаас (Polly Klaas Foundation) дает рекомендации по обучению детей навыкам вызова службы 911. Узнайте больше на сайте <https://www.pollyklaas.org>.



Системы оповещения о чрезвычайных ситуациях

IPAWS (объединяет EAS, WEA, NWEM)

Интегрированная система оповещения и предупреждения населения (IPAWS, Integrated Public Alert & Warning System) — это национальная система FEMA для местного оповещения, которая предоставляет населению достоверную информацию о чрезвычайных ситуациях и спасении жизни через мобильные телефоны с помощью беспроводных сообщений о чрезвычайной ситуации, на радио и по телевидению через Систему оповещения о чрезвычайных ситуациях, а также по метеорологическому радио Национального управления океанических и атмосферных исследований с помощью сообщений о чрезвычайных ситуациях, не связанных с погодой (FEMA.gov, 2022).

Региональное оповещение в Сакраменто (SacAlert)

Оповещение в Сакраменто (SacAlert) — это система массового оповещения, используемая округами Сакраменто, Йоло и Плейсер, а также городами-участниками каждого округа для распространения сообщений среди жителей и предприятий, касающихся здоровья, безопасности или благосостояния населения, пострадавшего от предполагаемой, неизбежной или реальной чрезвычайной ситуации. Система SacAlert способна в течение нескольких минут разослать тысячи сообщений по телефону, с помощью push-уведомлений, электронной почты, ТТУ и текстовых сообщений. Система содержит жилые и коммерческие стационарные телефонные номера всего населения округа Сакраменто. В соответствии с требованиями Комиссии по вопросам коммунального обслуживания штата Калифорния (CPUC, California Public Utilities Commission), номера стационарных телефонов были получены из телефонной базы данных 911 компаний AT&T и Verizon. Жителям также предлагается зарегистрироваться на сайте sacramento-alert.org и ввести дополнительные телефонные номера, адреса электронной почты и физические адреса, а также подписаться на неэкстренные оповещения (о неблагоприятных погодных условиях, сообщениях для населения, предупреждениях об опасности и т.д.).

Если стихийное бедствие произойдет поблизости

- Используйте или соберите свой набор предметов первой необходимости, включающий продукты питания, воду, фонарики, AM/FM радио, заряженные батарейки, средства первой помощи и наличные деньги.
- Держите холодильник и морозильную камеру как можно дольше закрытыми, чтобы предотвратить порчу продуктов.
- Если есть возможность, используйте портативные зарядные устройства или электростанции. Используйте генераторы на открытом воздухе, подальше от окон, чтобы предотвратить отравление угарным газом.
- При необходимости используйте радиоприемник и возможность зарядки аккумулятора в своем автомобиле, но не включайте двигатель в закрытом пространстве (например, в закрытом гараже), так как это может привести к отравлению угарным газом.
- Научитесь вручную открывать дверь своего гаража.
- Подумайте о лекарствах, которые нуждаются в охлаждении, или о медицинских приборах, требующих питания. Убедитесь, что ваша энергетическая компания знает о вашем устройстве.

Отключение электричества

- Если вы лишились электричества в чрезвычайной ситуации и у вас нет радиоприемника на батарейках, воспользуйтесь автомобильным радиоприемником (если это безопасно).
- Держите холодильник и морозильную камеру закрытыми, насколько это возможно.
- Если двигатель вашего автомобиля используется в качестве источника энергии или электричества, убедитесь, что автомобиль не находится в закрытом помещении, чтобы избежать риска отравления угарным газом.

Если вам рекомендовано укрыться на месте

Местные власти могут посоветовать вам оставаться в своем доме или офисе (убежище на месте) и защищать себя там. В этом случае:

- Заведите в дом домашних животных.
- Закройте и запирайте все окна и наружные двери.
- Выключите все вентиляторы, а также системы отопления и кондиционирования воздуха.
- Закройте заслонку камина.
- Найдите свой домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия (см. стр. 8).
- Убедитесь, что ваш радиоприемник на батарейках работает.
- Перейдите во внутреннюю комнату, в которой меньше всего окон и дверей и которая находится выше уровня земли.
- В случае химической угрозы предпочтительнее находиться над уровнем земли, поскольку некоторые химические вещества тяжелее воздуха и могут просачиваться в подвальные помещения даже при закрытых окнах.
- Держитесь подальше от окон.
- В чрезвычайной ситуации полагайтесь на местные власти в плане получения наиболее точной информации.
- Для получения дополнительной информации о чрезвычайных ситуациях слушайте местное радио. KFBK AM 1530 была назначена основной станцией для передачи сообщений о чрезвычайных ситуациях в регионе Сакраменто; KXJZ FM 88.9 — вспомогательной станцией; KSTE 650 AM — альтернативной.

Убежище на месте

Более подробную информацию о том, как укрыться на месте, см. на сайте

emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp.

Убежища Красного Креста

Убежища Красного Креста могут быть открыты, если бедствие затронуло большое количество людей и/или ожидается, что чрезвычайная ситуация продлится несколько дней.

Будьте готовы отправиться в убежище, если:

- в вашем районе произошла чрезвычайная ситуация с опасными материалами;
- поднимается уровень паводковых вод;
- ваш дом серьезно поврежден;
- полиция и/или другие местные власти приказали вам эвакуироваться.

Убежища Красного Креста бесплатно предоставляют эвакуированным еду, временное жилье и базовую первую помощь.

Оповещение в Сакраменто

Агентства по чрезвычайным ситуациям округов Сакраменто, Йоло и Пласер совместно управляют современной системой оповещения о чрезвычайных ситуациях, известной как Sacramento Alert. Sacramento Alert — это веб-приложение, позволяющее уполномоченным сотрудникам служб общественной безопасности округа, города и специальных районов быстро и эффективно распространять информацию об общественной безопасности среди жителей Сакраменто по телефону, текстовым сообщениям и электронной почте. Зарегистрируйтесь на сайте sacramento-alert.org.

Если вам рекомендовано эвакуироваться

Местные власти попросят вас покинуть свой дом только при наличии веских причин, поэтому немедленно прислушайтесь к их совету. Прислушайтесь к радио или телевидению, чтобы получить дополнительные инструкции. Вас направят в определенное место.

Следуйте этим полезным советам:

- Наденьте рубашки с длинными рукавами, длинные брюки и прочную обувь.
- Возьмите с собой «дорожный набор» на случай стихийного бедствия (см. стр. 7 для дополнительной информации).
- Скоординируйте свои действия с воспитателем детского сада.
- Приготовьтесь к перемещению своих домашних животных (см. стр. 10 для дополнительной информации).
- Отключите электричество, водоснабжение и подачу пропана.
- Более подробную информацию о том, как укрыться на месте, см. на сайте emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp.

- Оставьте природный газ включенным (если нет других указаний).
- Обеспечьте сохранность своих ценностей.
- Заприте свой дом.
- Используйте маршруты передвижения, указанные местными властями. Не используйте короткие пути, которые могут оказаться непроходимыми.
- По возможности используйте автотранспорт.
- Держитесь подальше от упавших линий электропередач.
- Знайте свою зону: Ознакомьтесь с Приложением по эвакуации округа Сакраменто на сайте <https://sacoes.saccounty.gov/EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>.

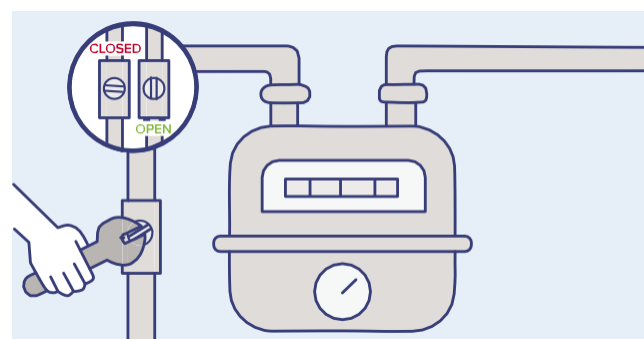
Полицейский патруль

В случае эвакуации сотрудники местных правоохранительных органов будут продолжать патрулировать ваш район.

Как отключить подачу газа

Отключайте подачу природного газа только в том случае, если вы заметили структурные повреждения в доме, почувствовали запах и/или услышали утечку газа или увидели вращение газового счетчика, которое показывает утечку газа.

- 1 Найдите главный запорный вентиль, который находится рядом с вашим счетчиком на входной трубе.
- 2 Воспользуйтесь серповидным или трубным ключом и поверните вентиль на четверть оборота в любую сторону. Когда ручка вентиля будет расположена перпендикулярно (поперек) к трубе, линия закрыта. Не включайте газ снова после окончания чрезвычайной ситуации. Попросите об этом газовую компанию.



Как отключить электричество

1. Найдите ваш щиток автоматических выключателей или блок предохранителей.
2. Определите главный выключатель, силовой переключатель или предохранитель (обычно это самый большой переключатель или предохранитель на электрическом щитке).
3. Используя только одну руку, переведите выключатель в положение «выкл.» (или извлеките главный предохранитель).

Эвакуация в многоэтажных зданиях

В случае возникновения аварийной ситуации в здании с несколькими этажами:

- Быстро покиньте помещение.
- Следуйте плану аварийной эвакуации для данного здания.
- Перед открыванием проверьте двери на нагрев.
- Не пользуйтесь лифтами в здании, охваченном огнем.
- Используйте ближайшую лестничную клетку, свободную от огня и дыма.
- Проползайте под дымом.

Если вы оказались в ловушке в здании:

- Сохраняйте спокойствие.
- Перейдите в комнату с внешними окнами и телефоном.
- Оставайтесь там, где спасатели смогут вас увидеть.
- Размахивайте тканью светлого цвета.
- Откройте окна, но закройте их, если внутрь ворвется дым.
- Засуньте одежду или газеты в дверные щели.
- Помогайте другим.

Чтобы узнать, как помочь людям с ограниченными возможностями во время эвакуации, посетите сайт ready.gov/disability.

Если вы оказались на месте происшествия с опасными материалами (HAZMAT)

- Если вы видите происшествие, позвоните 911. По возможности, сообщите оператору название и/или номер опасного материала (см. боковую колонку «Идентификация опасных материалов»).
- Двигайтесь в гору, против ветра и вверх по течению от места происшествия.
- Не ходите по пролитому веществу и не прикасайтесь к нему.
- Избегайте вдыхания газов, паров или дыма.
- По возможности, прикрывайте рот тканью во время ухода.
- Если вы подверглись воздействию опасных материалов, попросите сотрудников пожарной службы обеззаразить вас перед уходом.

Идентификация опасных материалов

Транспортные средства, перевозящие HAZMAT, обязаны иметь табличку (знак), который с помощью системы цифр и слов обозначает класс опасности перевозимого материала.

Посетите сайт fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/Hazardous_Materials_Markings_Labeling_and_Placarding_Guide.pdf для получения дополнительной информации.





Первая помощь и СЛР

Сердечно-легочная реанимация (СЛР) — это метод, который может помочь спасти жизнь человеку, переживающему остановку сердца. Во время остановки сердца сердце перестает перекачивать кровь, артериальное давление падает до нуля, а пульс исчезает.

В течение 10 секунд после остановки сердца пострадавший теряет сознание и становится невосприимчивым. СЛР заставляет насыщенную кислородом кровь продолжать циркулировать к мозгу, сердцу и другим жизненно важным органам, тем самым предотвращая возможные повреждения. СЛР может поддерживать жизнь пострадавшего до проведения более сложных процедур, включая дефибрилляцию (удар электрическим током для стимуляции нормальной сердечной деятельности). Сторонний наблюдатель, немедленно начавший делать СЛР при остановке сердца, удваивает шансы пострадавшего на выживание.

Американская ассоциация сердца (American Heart Association) разработала две классификации сердечно-легочной реанимации для взрослых: стандартный вариант, включающий компрессию грудной клетки и дыхание «рот в рот» (для людей, прошедших обучение СЛР); и более простой метод «только руками», который может выполнить любой человек.

СЛР только руками для взрослых (упрощенная СЛР)

Используйте эту технику, если вы **НЕ** проходили обучение СЛР.

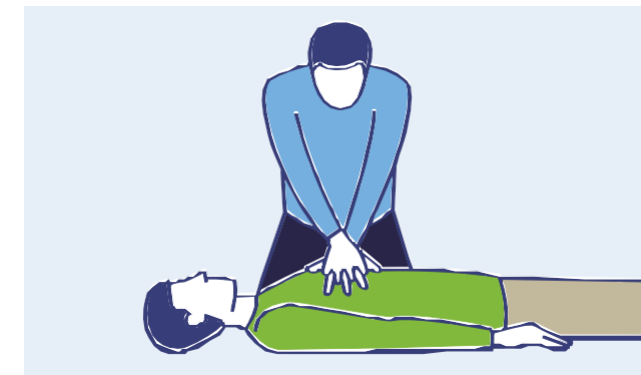
1. Убедитесь в безопасности места происшествия
Убедитесь в том, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего. Вы же не хотите стать жертвой.

2. Звонок
Проверьте, не реагирует ли пострадавший. Если он или она не реагирует на ваш голос, позвоните 911 и вернитесь к пострадавшему. Диспетчер службы спасения поможет вам с инструкциями по СЛР.

3. Надавливание
Если пострадавший не дышит нормально, не кашляет и не двигается, начните делать компрессии грудной клетки. Надавите на центр грудной клетки на расстоянии не менее двух дюймов прямо между сосками.

Надавливайте с частотой не менее 100 раз в минуту, быстрее, чем один раз в секунду. Между каждым нажатием дайте грудной клетке вернуться в нормальное положение.

Продолжайте в таком темпе до прибытия помощи.



Ненормальное дыхание

После остановки сердца человек может продолжать дышать, хотя и ненормально, в течение нескольких минут. Такое ненормальное дыхание возникает, когда дыхательный центр мозга продолжает посылать сигналы, несмотря на прекращение циркуляции крови. Такое ненормальное дыхание может звучать как хрюканье, задышка или храп. Оно исчезает через две-три минуты. Пострадавший, дышащий таким образом, нуждается в немедленной СЛР. Пострадавшему отчаянно нужен воздух, и только вы можете его обеспечить.

Пройдите курсы сердечно-легочной реанимации и оказания первой помощи.

Вы будете гораздо эффективнее действовать в чрезвычайной ситуации, если пройдете курсы по сердечно-легочной реанимации и оказанию первой помощи. Позвоните в Американскую ассоциацию сердца по телефону **916-446-6505** и в Американский Красный Крест по телефону **916-993-7070**, чтобы получить информацию о курсах.



Осложнения СЛР

Рвота — это наиболее часто встречающееся осложнение при проведении СЛР. В случае рвоты поверните голову пострадавшего на бок и попытайтесь вытереть рвотные массы. Продолжайте сердечно-легочную реанимацию.

Распространение инфекции от пострадавшего к спасателю происходит крайне редко. Ни одно исследование не связывало передачу ВИЧ или СПИДа с СЛР.

Адаптировано из статьи «Learn CPR: You Can Do It», опубликованной в Интернете по адресу <http://depts.washington.edu/learncpr/quickcpr.html> Университетом Вашингтона. Используется здесь с разрешения.

Стандартная СРЛ для взрослых и детей в возрасте 8 лет и старше (стандартные вдувание воздуха и надавливание)

Используйте эту технику, если вы прошли обучение СРЛ и вам удобно пользоваться традиционным методом.

1. Убедитесь в безопасности места происшествия
Убедитесь в том, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего. Вы же не хотите стать жертвой.

2. Звонок

Проверьте, не реагирует ли пострадавший. Если он или она не реагирует на ваш голос, позвоните 911. Возьмите автоматический наружный дефибриллятор (AED), если таковой имеется; и вернитесь к пострадавшему. Диспетчер службы спасения поможет вам с инструкциями по СРЛ.

3. Вдувание воздуха

Наклоните голову пострадавшего назад и прислушайтесь к дыханию.

Если вы не обнаружите нормального дыхания, кашля или движения, зажмите нос пострадавшего и прикройте рот своим, затем дуйте до тех пор, пока не увидите, что грудная клетка поднимается. Сделайте два вдоха. Каждый вдох должен занимать около 1 секунды.

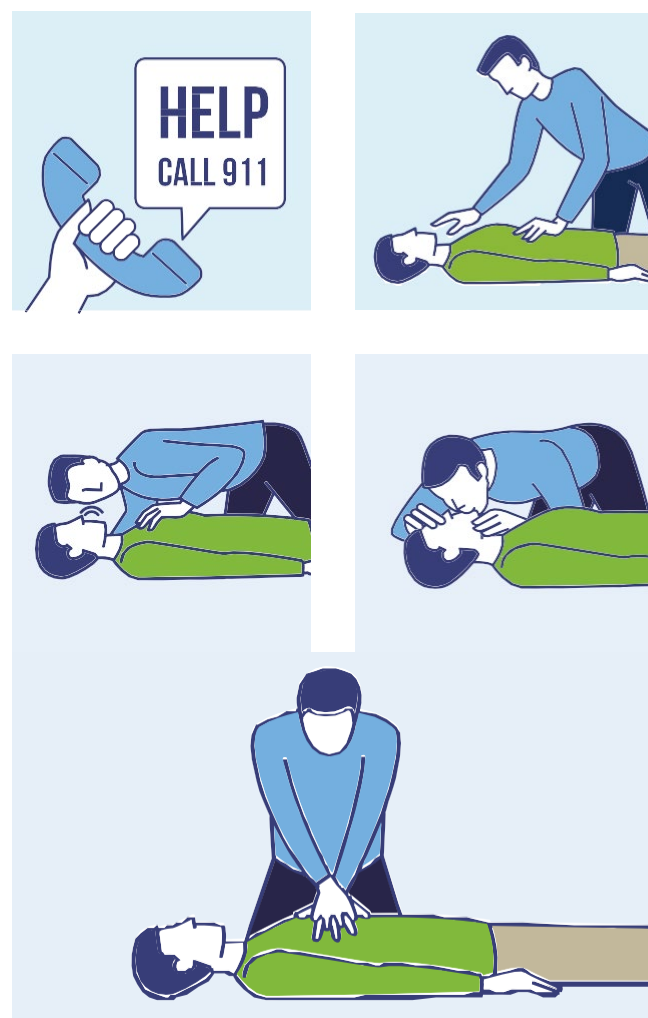
4. Надавливание

Если пострадавший все еще не дышит нормально, не кашляет и не двигается, начните делать компрессии грудной клетки. Надавите на грудную клетку 30 раз на расстоянии не менее двух дюймов прямо между сосками. Надавливайте с частотой не менее 100 раз в минуту, быстрее, чем один раз в секунду. Между каждым нажатием дайте грудной клетке вернуться в нормальное положение.

5. Повторение

Продолжайте выполнять схему из двух вдохов и 30 надавливаний до прибытия помощи. Не прерывайте надавливание на грудную клетку в течение более 10 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это соотношение одинаково для СРЛ одного человека и двух человек. При проведении СРЛ вдвоем человек, надавливающий на грудную клетку, останавливается, а другой делает дыхание «рот в рот».



Автоматические наружные дефибрилляторы (AED)

AED — это компьютеризированные устройства, которые прикрепляются к груди пострадавшего с помощью проводов. AED может распознать некоторые проблемы с сердцем, требующие электрической стимуляции, и при необходимости подает на сердце электрический разряд.

Если пройти обучение, то использовать AED очень просто. Немедленное выполнение СРЛ и использование AED в течение нескольких минут повысит шансы пострадавшего на выживание.

Более подробную информацию об AED вы можете получить от Американской ассоциации сердца на сайте heart.org.

Стандартная СРЛ для детей в возрасте 1-8 лет

1. Убедитесь в безопасности места происшествия

Убедитесь в том, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего. Вы же не хотите стать жертвой.

2. Звонок

Проверьте, не реагирует ли пострадавший. Если вы остались с ребенком наедине, сделайте две минуты СРЛ, прежде чем звонить 911. Этот подход отличается от методики СРЛ для взрослых, которая советует сначала позвонить в службу спасения 911.

Диспетчер службы спасения поможет вам с инструкциями по СРЛ.

3. Вдувание воздуха

Наклоните голову пострадавшего назад и прислушайтесь к дыханию. Если вы не обнаружили нормального дыхания, зажмите ребенку нос, закройте его рот своим и дуйте до тех пор, пока не увидите, что грудная клетка поднимается. Сделайте два вдоха.

Каждый вдох должен занимать около 1 секунды.

4. Надавливание

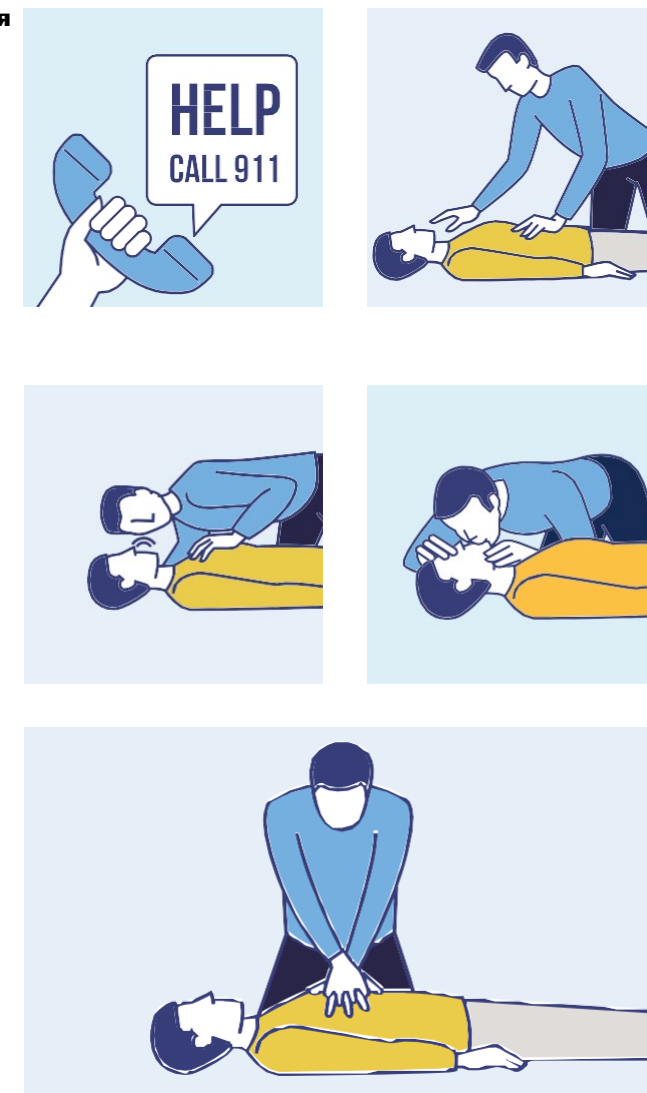
Если пострадавший все еще не дышит нормально, не кашляет и не двигается, начните делать компрессии грудной клетки. Надавите на грудь на одну треть, примерно на два дюйма от грудной клетки, 30 раз прямо между сосками.

Вы можете использовать одну или две руки, в зависимости от роста ребенка. Надавливайте с частотой не менее 100 раз в минуту, быстрее, чем один раз в секунду. Между нажатиями дайте грудной клетке вернуться в нормальное положение.

5. Повторение

Продолжайте делать два вдоха и 30 надавливаний до прибытия помощи. После пяти циклов или примерно через две минуты позвоните

911, если вы этого еще не сделали, и достаньте автоматический наружный дефибриллятор (AED), если таковой имеется в наличии. Продолжайте СРЛ по мере необходимости. Не прерывайте надавливание на грудную клетку более чем на 10 секунд.



Детские сиденья

Дети должны быть пристегнуты в соответствующем детском удерживающем устройстве (специальное детское сиденье или автокресло) до тех пор, пока им не исполнится по крайней мере шесть лет или пока их вес не достигнет 60 фунтов. Для получения дополнительной информации обратитесь в местное отделение Калифорнийского дорожного патруля или посетите сайт [chp.ca.gov/ programs-services/programs/child-safety-seats](http://chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats).

Программа UC Davis Health по предотвращению травм также предлагает услуги и обучение. Узнайте больше на сайте

health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafety/child_passenger_safety.html.

Стандартная СРЛ для младенцев в возрасте до 1 года

1. Звонок

Крикните и легонько постучите по ноге ребенка. Если вы не видите ответа, положите младенца на спину. Если вы остались с ребенком наедине, сделайте две минуты СЛР, прежде чем звонить 911. Диспетчер службы спасения поможет вам с инструкциями по СЛР.

2. Вдувание воздуха

Держите голову в нейтральном положении и прислушайтесь к дыханию. Посмотрите, не поднимается ли грудная клетка. Почувствуйте поток воздуха у себя на щеке.

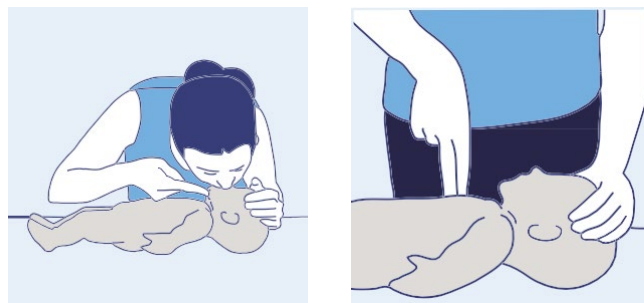
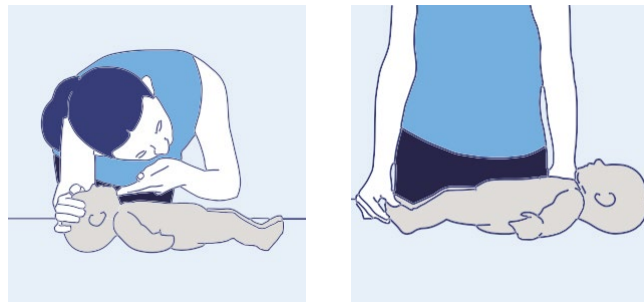
Если младенец не дышит, прикройте рот и нос ребенка своим ртом и сделайте два осторожных вдоха. Каждый вдох должен длиться около одной секунды. Вы должны увидеть, как грудная клетка младенца поднимается при каждом вдохе.

3. Надавливание

Сделайте 30 осторожных сжатий грудной клетки. Расположите два или три пальца в центре груди младенца чуть ниже сосков. Надавите примерно на одну треть глубины грудной клетки, около 1 1/2 дюймов. Делайте не менее 100 компрессий в минуту. Дайте грудной клетке вернуться в нормальное положение между нажатиями.

4. Повторение

Продолжайте действовать по схеме: два вдоха и 30 компрессий до прибытия помощи. После пяти циклов или примерно через две минуты позвоните 911 и продолжайте делать вдохи и компрессии по мере необходимости. Не прерывайте надавливание на грудную клетку более чем на 10 секунд.



Синдром внезапной детской смерти (СВДС). СВДС — это внезапная смерть младенца в возрасте до одного года, которая остается необъяснимой после тщательного расследования.

Как снизить риск СВДС у вашего ребенка

- Кладите ребенка на спину, чтобы он спал.
- Используйте твердый, плотно прилегающий матрас в детской кроватке, отвечающей современным стандартам безопасности.
- Уберите из кроватки подушки, стеганые, ватные, овчинные одеяла/пледы, мягкие игрушки и другие мягкие изделия.
- Одевайте ребенка в одежду для сна, чтобы вам не пришлось использовать одеяла или какие-либо другие покрывала.
- Держите ребенка в тепле, но не слишком.
- Следите за тем, чтобы голова ребенка оставалась непокрытой.
- Поймите опасность мягких постельных принадлежностей.
- Избегайте для сна взрослых кроватей, водяных кроватей, диванов или других мягких поверхностей.

Порядок оказания первой помощи при удушье

Ниже приведены действия, которые помогут освободить дыхательные пути взрослого или ребенка, находящегося в сознании.

Взрослые в сознании

Шаг 1

Определите, может ли человек говорить или кашлять. Если нет, перейдите к следующему шагу.

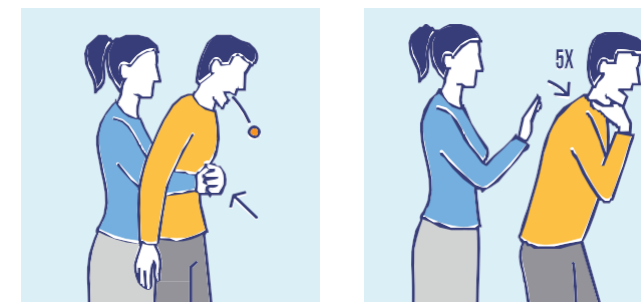
Шаг 2

Выполните поддиафрагмальный толчок (прием Геймлиха):

- Находясь сзади, обхватите руками талию пострадавшего.
- Сожмите кулак и прижмите его большим пальцем к верхней части живота пострадавшего, ниже грудной клетки и выше пупка.
- Зажмите кулак другой рукой и надавите на верхнюю часть живота быстрым толчком вверх. Не сдавливайте грудную клетку. Ограничьте силу толчка только руками.

Шаг 3

- Повторяйте до тех пор, пока предмет не будет изгнан.
- Толчок грудной клетки может быть использован для людей с выраженным ожирением или на поздних стадиях беременности.
- Если взрослый или ребенок не реагирует, сделайте СЛР.
- Если вы видите предмет в горле или во рту, извлеките его.



Первая помощь при удушье адаптирована из книги «Learn CPR: You Can Do It!», опубликованной в Интернете по адресу <http://depts.washington.edu/learncpr/chokeconscious.html> Университетом Вашингтона. Используется здесь с разрешения.

Дети в сознании в возрасте 1-8 лет

Шаг 1

Определите, может ли ребенок говорить или кашлять. Если нет, перейдите к следующему шагу.

Шаг 2

Выполните поддиафрагмальный толчок (прием Геймлиха) несколько раз, пока инородное тело не будет изгнано.

Шаг 3

Для детей с выраженным ожирением может быть использован прекардиальный удар.

Если ребенок не реагирует, сделайте СЛР.

Если вы видите предмет в горле или во рту, извлеките его.

ОСТОРОЖНО! Не проводите пальцевое обследование вслепую, так как это может привести к попаданию предмета обратно в дыхательные пути.

Младенец в сознании в возрасте до 1 года

Шаг 1

Определите, может ли младенец плакать или кашлять. Если нет, перейдите к следующему шагу.

Шаг 2

Сделайте пять похлопываний по спине.

Шаг 3

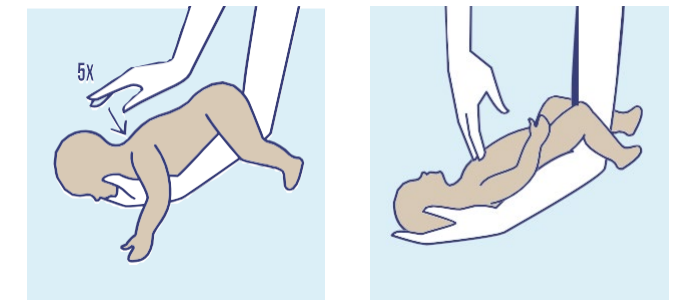
Сделайте пять прекардиальных ударов.

Шаг 4

Повторяйте шаги 2 и 3 до тех пор, пока они не будут эффективными или пока младенец не потеряет сознание.

Если младенец не реагирует, сделайте СЛР.

Если вы видите предмет в горле или во рту, извлеките его.



ОСТОРОЖНО! Не проводите пальцевое обследование вслепую, так как это может привести к попаданию предмета обратно в дыхательные пути.

Домашняя аптечка первой помощи

| | | |
|---|--|---|
| <p>Ваша домашняя аптечка может содержать:</p> <ul style="list-style-type: none"> Одноразовые перчатки Стерильные бинты для остановки кровотечения Очищающее средство или мыло и антибиотические салфетки для дезинфекции Антибиотическая мазь для предотвращения инфекции | <ul style="list-style-type: none"> Мазь от ожогов для предотвращения инфекции Лейкопластыри различных размеров Глазной раствор для промывания глаз или в качестве общего обеззараживающего средства Нертутовый термометр Ножницы Пинцеты | <ul style="list-style-type: none"> Лекарства по рецепту, которые вы принимаете каждый день, такие как инсулин, сердечные препараты и ингаляторы от астмы (чередуйте их с более новыми лекарствами с более поздним сроком годности) Медицинские принадлежности, отпускаемые по рецепту, например, оборудование и принадлежности для контроля уровня глюкозы и артериального давления |
| <p>Ваша домашняя аптечка может также включать эти и другие лекарства, отпускаемые без рецепта:</p> <ul style="list-style-type: none"> Аспирин или неаспириновое обезболивающее средство Противодиарейное лекарство | <ul style="list-style-type: none"> Антацид (от расстройства желудка) Слабительное Активированный уголь, если это рекомендовано Токсикологическим центром. | <p>ПРИМЕЧАНИЕ. Американская академия педиатров больше не рекомендует сироп ипекакуаны для оказания первой помощи в домашних условиях.</p> |



ЛЕКАРСТВА



АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



НЕПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ВОДА



ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ДЕТСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ПИТОМЦЕВ



ЛИЧНЫЕ ДОКУМЕНТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



ФОНАРИК И ИСТОЧНИКИ ПИТАНИЯ



МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Порядок оказания первой помощи при утоплении

Соблюдайте крайнюю осторожность, чтобы избежать прямого контакта с пострадавшим. Запаниковавшая жертва может случайно утопить и спасателя.

Если пострадавший в сознании:

Подтолкните к пострадавшему плавающий предмет или попытайтесь протянуть длинную ветку, шест, предмет одежды или другой предмет, за который пострадавший может ухватиться. Спасатели не должны подвергать себя опасности.

Вызовите помощь по телефону **911**.

Если пострадавший без сознания:

- Если вам придется войти в воду, чтобы достать пострадавшего, возьмите с собой, по возможности, плавсредство. Сразу же вытащите пострадавшего из воды, стараясь поддерживая шею и спину в прямом положении. Оказавшись на берегу или на площадке перед бассейном, пострадавшего следует уложить на спину.

Если пострадавший не дышит, проверьте, нет ли препятствий в дыхательных путях, и при необходимости прочистите дыхательные пути. Если через несколько секунд пострадавший все еще не дышит, немедленно приступайте к СРЛ (см. раздел «Сердечно-легочная реанимация» на стр. 23). Вызовите помощь по телефону 911.

Если пострадавший находится в сознании, держите его в тепле (под одеялом, пальто или другим предметом) и в положении лежа, пока вы ждете прибытия помощи.

Порядок оказания первой помощи при судорогах

Вы не можете остановить припадок, как только он начался. Дайте припадку пройти своим чередом.

Признаки припадка:

- Конечности могут сильно подергиваться.
- Глаза могут закатиться вверх.
- Дыхание может стать тяжелым, со слюнями или пеной изо рта.
- В некоторых случаях дыхание может даже временно прекратиться.
- Пострадавший может так сильно прикусить язык, что из него может пойти кровь и возникнуть обструкция дыхательных путей.

Во время припадка:

- Немедленно вызовите неотложную медицинскую помощь.
- Не пытайтесь насильно засунуть что-либо в рот пострадавшему. Вы можете травмировать себя и/или пострадавшего.
- Помогите пострадавшему лечь, чтобы предотвратить падение и травмы.
- Отодвиньте опасные предметы от пострадавшего.
- НЕ применяйте силу и не пытайтесь удерживать пострадавшего от припадка.

После припадка:

- Проверьте, дышит ли пострадавший. Если нет, сделайте спасательное дыхание (см. шаг 2 «Вдувание воздуха» в разделе «Сердечно-легочная реанимация»).
- Уложите пострадавшего в восстановительное положение (положение профилактики аспирации рвотных масс). Сделайте это после прекращения тряски. Когда пострадавший лежит на спине, встаньте на колени с одной стороны. Возьмите ближайшую к вам руку пострадавшего и согните локоть под прямым углом к телу, перемещая руку вверх по направлению к голове так, чтобы ладонь была направлена вверх.

Передозировка наркотиками

Передозировка наркотиков — это отравление. Не относитесь легкомысленно ни к нему, ни к пьянству. Алкоголь сам по себе или в сочетании с некоторыми другими наркотиками может убить.

ОСТОРОЖНО! Люди, находящиеся под воздействием алкоголя или наркотиков, могут стать агрессивными. Будьте осторожны.

1. Если пострадавший без сознания, позвоните 911. Если пострадавший в сознании, позвоните в токсикологический центр по телефону **800-222-1222**.
2. Проверьте дыхание пострадавшего. Если дыхание остановилось или очень слабое, откройте дыхательные пути.
Если через несколько секунд пострадавший все еще не дышит, немедленно начните спасательное дыхание (см. шаг 2 «Вдувание воздуха» в разделе «Сердечно-легочная реанимация»).
3. В ожидании помощи:
 - следите за дыханием;
 - согрейте пострадавшего одеялом или пальто.
 - Не плескайте водой в лицо пострадавшему
 - Не давайте пострадавшему ничего есть или пить, если это не рекомендовано службой 911 или персоналом токсикологического центра.
4. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, переверните его на бок, чтобы сохранить дыхательные пути свободными, если возникла рвота.

Браслет MedicAlert

Обязательно проверьте пострадавших на наличие браслета или подвески MedicAlert. На браслете указаны медицинские показания, личный идентификационный номер и номер телефона, по которому можно позвонить для получения дополнительной информации.

Первая помощь при кровотечении: раны

Лучший способ остановить кровотечение — это прямое давление на место раны. Не пытайтесь наложить жгут самостоятельно. Всегда избегайте контакта кожи с кровью пострадавшего. Используйте несколько слоев материала, если это необходимо.

- Применяйте сильное, постоянное прямое давление в течение 5-15 минут. В большинстве случаев кровотечение останавливается в течение нескольких минут.
- Если кровотечение идет из стопы, кисти, ноги или руки, используйте силу тяжести, чтобы замедлить поток крови. Если вы считаете, что кости не сломаны, приподнимите конечность так, чтобы она находилась выше сердца пострадавшего.
- Носовое кровотечение часто можно остановить с помощью прямого давления, зажав ноздри пальцами в положении сидя. Применяйте давление в течение 10 минут без перерыва.

Кровотечение: травмы головы

- Вызовите неотложную помощь. Позвольте медицинскому работнику обработать рану.
- Всегда подозревайте повреждение шеи, если произошла серьезная травма головы. Держите шею и голову пострадавшего неподвижно.
- Останавливая кровотечение, не давите слишком сильно. Не пытайтесь использовать прямое давление для остановки кровотечения из уха.
- Не давайте пострадавшему никаких жидкостей, сигарет или других лекарств, которые могут замаскировать важные симптомы.

Кровотечение: внутреннее

Предупреждающие признаки внутреннего кровотечения включают:

- кашель или рвоту кровью, а также выделение крови с мочой или калом;
 - холодную, липкую, бледную кожу; учащенный, слабый пульс; головокружение.
1. Немедленно обратитесь за неотложной медицинской помощью.
 2. Пусть пострадавший ляжет, слегка приподняв ноги, и предложите ему расслабиться. Сохраняйте спокойствие и согрейте пострадавшего.
 3. Не давайте пострадавшему ничего пить или есть.

Сломанные кости

- Вызовите неотложную медицинскую помощь или попросите кого-нибудь немедленно туда позвонить.
- Не перемещайте пострадавшего, если только ему не угрожает непосредственная опасность получения дальнейших травм.
- Не пытайтесь вдавить сломанную кость на место, если она торчит из кожи.
- Не пытайтесь выпрямить перелом. Пусть этим займется врач или обученный человек. Если Вы должны переместить или транспортировать пострадавшего, иммобилизуйте или стабилизируйте перелом настолько, насколько это возможно.
- Держите пострадавшего в тепле, не давайте ему жидкости или стимулирующих средств. Не поднимайте ноги, если вы подозреваете травму ног, шеи, спины или головы.

Поражение электрическим током

- Не прикасайтесь к человеку, находившемуся в контакте с электрическим током, пока не убедитесь, что электричество отключено.
- Если пострадавший находится в контакте с проводом или опрокинутой линией электропередачи, используйте сухую палку, чтобы отодвинуть ее. Если земля влажная, не подходите к пострадавшему. Вызовите помощь по телефону 911.
- Если вы можете безопасно подойти, проверьте дыхание. Если дыхание пострадавшего слабое или остановилось, откройте дыхательные пути. Если через несколько секунд пострадавший все еще не дышит, немедленно приступайте к СЛР (см. раздел «Сердечно-легочная реанимация» на стр. 23).





Стихийные бедствия

Как и все регионы страны, округ Сакраменто подвержен стихийным бедствиям. Хотя это случается не часто, здесь могут происходить наводнения, пожары в траве и землетрясения.

Наводнения

Земли во многих частях округа Сакраменто подвержены риску наводнений со стороны ручьев и рек. Сакраменто расположен в обширной пойме, через которую протекают реки Сакраменто и Американ. Эти две реки, а также Аркад Крик, Рубл Крик, Элдер Крик, Лагуна Крик, Хаггинвуд Крик, Косумнес Ривер, и другие многочисленные ручьи, и дренажные каналы, пересекающие эту территорию, могут выходить из берегов в результате обильных осадков в долине и в соседних горах. Грунтовые дамбы, предназначенные для ограничения течения рек, иногда могут быть повреждены в результате эрозии, что приводит к локальным или широкомасштабным наводнениям без предупреждения.

Как местные власти узнают о приближении наводнения?

Система автоматизированной локальной оценки в реальном времени (ALERT, Automated Local Evaluation in Real Time), созданная Национальной метеорологической службой, сигнализирует муниципальным органам о возможном наводнении. Система ALERT в Сакраменто непрерывно и автоматически передает данные с датчиков уровня воды в реке и датчиков осадков. Система заблаговременно предупреждает о приближающемся высоком уровне воды.

Как вы можете подготовиться к наводнению

- Ознакомьтесь с информацией о ливнях и наводнениях на сайте Be Winter Wise, California OES по адресу news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather.
- Посетите сайт Агентства по контролю за наводнениями в районе Сакраменто (Sacramento Area Flood Control Agency) по адресу safca.org.
- Информация о страховании от наводнений приведена по адресу <https://www.floodsmart.gov>.
- Ознакомьтесь с брошюрой Living next to a levee (Проживание рядом с дамбой), опубликованной Калифорнийским департаментом водных ресурсов по адресу arfd.org/living-next-to-a-levee.

Перед грозой

- Храните страховые полисы, документы и другие ценные вещи в банковской ячейке. Если вы храните их дома, обязательно возьмите их с собой, когда покидаете свое жилище.
- Проверьте ваш полис страхования домовладельца или арендатора на наличие страхового покрытия от наводнений. Приобретите такой полис, если у вас его еще нет.
- Следите за тем, чтобы ваш автомобиль был заправлен. Если электричество будет отключено, заправочные станции могут не работать.
- Знайте безопасные маршруты от вашего дома или офиса до высокого безопасного места. Не забудьте перед выходом из дома посмотреть телевизор или радио, чтобы узнать предпочтительный маршрут отхода из вашего района. Радиостанции, передающие сообщения о чрезвычайных ситуациях для региона Сакраменто, — это KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM и KSTE 650 AM.
- Держите под рукой мешки с песком, фанеру, пластиковые листы, пиломатериалы и другие строительные материалы, необходимые в чрезвычайных ситуациях, для гидроизоляции. Не складывайте мешки с песком непосредственно у фундамента вашего здания. Складывайте их на некотором расстоянии, чтобы предотвратить попадание паводковых вод на строение.
- Во время сильных дождей ущерб домам и имуществу часто наносится затопленными улицами, особенно теми, где засорились водостоки. Очистите от листьев и мусора водостоки и решетки на вашей улице.

Во время грозы

- Избегайте мест, подверженных внезапным наводнениям.
- Не пытайтесь перейти через текущий поток, уровень воды в котором выше ваших колен. Даже вода глубиной до 6 дюймов может привести к тому, что вы потеряете равновесие и будете унесены сильным течением.
- Не ездите по затопленной дороге, вы можете застрять и оказаться в ловушке. Если ваш автомобиль заглох на затопленной улице, бросьте его и ищите возвышенность. Многие люди погибли в результате попыток сдвинуть с места заглохшие автомобили перед лицом поднимающейся воды.
- Не осматривайте достопримечательности в затопленных районах. Не пытайтесь попасть в районы, которые были перекрыты местными властями.
- Избегайте ненужных поездок. Если вы вынуждены ехать во время ливня, одевайтесь в теплую, свободную одежду. Сообщите окружающим о месте вашего назначения.
- Пользуйтесь телефоном только в экстренных случаях или для сообщения об опасных условиях.
- Если существует вероятность наводнения и позволяет время, перенесите ценные домашние вещи на верхние этажи своего дома.
- Если местные власти советуют вам покинуть дом, переместитесь в безопасное место до того, как доступ к нему будет перекрыт паводковыми водами.
- Перед уходом отключите все электроприборы, и, если вам посоветовали местные коммунальные службы, отключите электрические цепи на панели предохранителей и подачу газа на счетчике.

Знайте предупреждения:

- В случае чрезвычайной ситуации, связанной с наводнением, власти города и округа Сакраменто могут использовать различные способы оповещения вас о ситуации и возможных путях эвакуации.
- Прислушивайтесь к сиренам или громкоговорителям. В случае чрезвычайной ситуации сотрудники полиции и пожарной службы будут использовать сирены и громкоговорители, чтобы помочь оповестить жителей.
 - Включите телевизор или радио. Во время сильных гроз или если вы слышите сирены, включите телевизор или радио и настройтесь на местную станцию, чтобы получить информацию о чрезвычайных ситуациях и путях эвакуации. Основной радиостанцией, транслирующей чрезвычайные ситуации в Сакраменто, является KFBK, 1530 AM.
 - Система оповещения и предупреждения округа Сакраменто (**Sacramento-Alert.org**) Агентства по реагированию на чрезвычайные ситуации округа Сакраменто совместно управляют современной системой оповещения о чрезвычайных ситуациях, известной как Sacramento Alert, которая представляет собой веб-приложение, позволяющее уполномоченным представителям служб общественной безопасности быстро и эффективно предоставлять жителям округа Сакраменто информацию об общественной безопасности. Чтобы лучше обеспечить получение оповещений и предупреждений о чрезвычайных ситуациях, жителям рекомендуется зайти на портал Sacramento Alert Citizen Opt-In и предоставить свою контактную информацию, чтобы они могли получать оповещения. Сюда могут входить номера телефонов, адреса электронной почты и информация об устройстве ТТУ. Внимательно и полностью прослушайте информацию об эвакуации и инструкции о том, как получить помощь, если вам нужна помощь при эвакуации из вашего дома.

Страхование от наводнений

Большинство полисов страхования домовладельцев не покрывают убытки, возникающие в результате наводнения. По этой причине дополнительное страхование от наводнений рекомендуется всем жителям и владельцам предприятий, независимо от того, находится ли их собственность в специальной зоне риска наводнений (SFHA, Special Flood Hazard Area), установленной FEMA. Жители, проживающие за пределами SFHA, могут претендовать на получение полиса предпочтительного риска (PRP, preferred-risk policy) по льготной ставке.

Страхование от наводнений не ограничивается владельцами недвижимости, арендаторы также могут приобрести полис для покрытия стоимости своего имущества. Более того, жители города Сакраменто, не имеющие права на получение полиса PRP, имеют право приобрести страховку от наводнений по льготной ставке, поскольку город Сакраменто участвует в Национальной программе страхования от наводнений и ее системе рейтингов сообществ.

Если вы являетесь жителем города Сакраменто, вы можете узнать, находится ли ваш дом в пределах SFHA, позвонив по телефону **916-808-5061** в информационную службу города Сакраменто по вопросам зоны затопления. Оставьте сообщение, назвав себя, свой адрес и номер участка налогового инспектора (APN). Представитель города ответит в течение двух дней. Жители других районов могут позвонить на горячую линию округа Сакраменто для получения информации о зонах затопления по телефону **916-874-7517**. Если вы не уверены в своем APN, вы можете позвонить в Офис налогового инспектора округа по телефону **916-875-0700**.

Для получения информации о страховании от наводнений обратитесь к местному страховому агенту; позвоните в Национальную программу страхования от наводнений по телефону **1-800-427-4661**, чтобы получить направление к агенту; или посетите сайт **floodsmart.gov**.

После грозы

- Не включайте газ самостоятельно. Положитесь на бригады коммунальных служб.
- Не используйте свежие продукты или консервы, которые были в контакте с паводковыми водами.
- Следуйте местным инструкциям относительно безопасности питьевой воды. Если у вас есть сомнения, прокипятите или очистите воду, прежде чем пить ее. Откачайте колодцы и проверьте воду перед употреблением.
- Избегайте зон бедствия. Ваше присутствие может помешать спасательным и другим аварийным операциям, и вы можете оказаться в опасности.
- Не работайте с электрооборудованием под напряжением во влажных помещениях. Если электрооборудование или приборы были в контакте с водой, проверьте их перед использованием.
- Избегайте опрокинутых линий электропередач и оборванных газопроводов. Немедленно сообщите о них в электрическую компанию, газовую компанию, полицию или пожарную службу.
- Используйте фонарики (не фонари, спички или свечи) для осмотра зданий — внутри могут находиться легковоспламеняющиеся материалы.
- Следите за радио или телевидением, чтобы получать информацию и инструкции от местных властей.
- После грозы позвоните вашему контактному лицу для экстренной связи за пределами района, чтобы другие могли узнать о вашем состоянии и местонахождении.
- Вашим контактным лицом должен быть член семьи или друг, проживающий за пределами района, которого вы заранее попросили быть основным контактным лицом вашей семьи в случае, если вы разделитесь.

| Выдано предупреждение / опасность | Что делать? |
|--|---|
| Опасность наводнения | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Перенесите ценные домашние вещи на верхние этажи своего дома. ▪ Заполните бензобак своего автомобиля на случай, если будет издан приказ об эвакуации. |
| Предупреждение о наводнении | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Настройтесь на получение информации и советов по местным радио- и телестанциям. ▪ Когда вам скажут эвакуироваться, сделайте это как можно быстрее. |
| Опасность внезапного наводнения | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Следите за признаками внезапного наводнения и будьте готовы эвакуироваться в любой момент. |
| Предупреждение о внезапном наводнении | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Если вы считаете, что началось внезапное наводнение, немедленно эвакуируйтесь, поскольку у вас может быть всего несколько секунд на спасение. ▪ Переместитесь на возвышенность и подальше от рек, ручьев, речушек и ливневых стоков. ▪ Не объезжайте ограждения. Они устанавливаются для того, чтобы оградить вас от опасности. ▪ Если ваша машина заглохнет в поднимающейся воде, немедленно выходите из нее и ищите возвышенность. |

Землетрясения

Индивидуальная и семейная готовность

- Знайте безопасные места в каждой комнате — под прочными столами, партами или у внутренних стен.
- Знайте опасные места — окна, зеркала, свисающие предметы, камины и/или высокая мебель.
- Проведите тренировочные учения. Физически разместите себя и своих детей в безопасных местах. Отработайте процедуру «пригнуться и укрыться».
- Научитесь оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации в местном отделении Красного Креста или в другой общественной организации. Также см. страницы 22-30 данного руководства по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации.
- Узнайте о правилах местной школы, касающихся освобождения детей в любой чрезвычайной ситуации.
- Решите, где ваша семья воссоединится в случае разлуки, и сохраните список телефонных номеров для экстренных случаев.
- Выберите друга или родственника за пределами штата, которому члены семьи смогут позвонить после землетрясения и сообщить о своем местонахождении и состоянии.

Готовность дома

- Узнайте, как отключить газ, воду и электричество в случае повреждения линий (см. стр. 20).
- Проверьте дымоходы, крыши и фундаменты стен на предмет устойчивости. Убедитесь, что ваш дом закреплен к фундаменту болтами.
При возникновении вопросов обратитесь к лицензированному подрядчику.
- Закрепите водонагреватель и бытовые приборы, которые могут сдвинуться настолько, что разорвут инженерные коммуникации.
- Храните бьющиеся и тяжелые предметы на нижних полках.
- Закрепите свисающие растения и тяжелые картинные рамы или зеркала (особенно те, которые висят над кроватями).
- Установите защелки на дверцы шкафов, чтобы они оставались закрытыми.
- Храните легковоспламеняющиеся или опасные жидкости, такие как краски, спреи от вредителей или чистящие средства, в шкафах или на нижних полках.
- Держите наготове продукты питания, воду и другие запасы на случай чрезвычайной ситуации, включая лекарства, аптечку и одежду.

Во время землетрясения

Пригнитесь, укройтесь и держитесь

Пригнитесь

Пригнитесь или опуститесь на пол

Укройтесь

Укройтесь под прочной партой, столом или другой мебелью. Если это невозможно, укройтесь у внутренней стены и защитите голову и шею руками. Избегайте опасных мест вблизи окон, висящих предметов, зеркал или высокой мебели.

Держитесь

Если вы укрылись под прочным предметом мебели, держитесь за него и будьте готовы двигаться вместе с ним. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока земля не перестанет дрожать и не станет безопасно двигаться.

Если вы почувствовали тряску или получили сигнал тревоги:



earthquakecountry.org/step5

Советы по действиям при землетрясении

- Находясь в **многоэтажном** здании, придвиньтесь к внутренней стене, если вы не находитесь рядом со столом или бюро. Защитите голову и шею руками. Не пользуйтесь лифтами.
- Находясь **на улице**, переместитесь в свободное место, подальше от деревьев, знаков, зданий или рухнувших электрических проводов и столбов.
- Находясь на **тротуаре вблизи зданий**, пригнитесь в дверной проем, чтобы защитить себя от падающих кирпичей, стекла, штукатурки и других обломков.
- Если вы **ведете машину**, съезьте на обочину и остановитесь. Избегайте эстакад и линий электропередач. Оставайтесь в своем автомобиле до тех пор, пока тряска не прекратится.
- Находясь в **переполненном магазине или другом общественном месте**, отойдите подальше от витрин с предметами, которые могут упасть. Не спешите к выходу.
- Находясь **на стадионе или в театре**, оставайтесь на своем месте, опуститесь ниже уровня спинки сиденья и прикройте голову и шею руками.

Независимо от того, где вы находитесь, знайте, как защитить себя и свою семью во время землетрясения. Потренируйтесь укрываться, как при землетрясении, и узнайте самые безопасные места в вашем доме и на работе. Потренируйтесь выбираться из своего дома и проверьте, свободны ли запланированные выходы и не могут ли они оказаться заблокированными при землетрясении.

Потренируйтесь выключать электричество и воду. Знайте, как отключить газ, но не практикуйте этот шаг. В случае землетрясения, после того, как вы отключите газ, только ваша коммунальная компания должна включить его снова из соображений безопасности.

Источник: California OES: <https://earthquake.ca.gov>

После землетрясения

- Проверьте, нет ли травм.
- Проверьте, нет ли опасностей — таких, как пожар, утечка газа, поврежденная электропроводка, поврежденные или опрокинутые линии электропередач, упавшие предметы в шкафах и буфетах, рухнувшие или поврежденные дымоходы, накренившиеся или поваленные деревья.
- Убедитесь, что трубка каждого телефона находится на своем месте. Снятые трубки создают ненужную нагрузку на телефонные сети и мешают вам принимать звонки.
- Уберите потенциально опасные материалы или лекарства, которые могли пролиться.
- Ожидайте афтершоков. Большинство из них меньше, чем первоначальное землетрясение, но могут причинить ущерб.



Пожары

Все больше людей строят свои дома в районах, прилегающих к лугам, а также в сельских лесистых местностях вокруг Сакраменто. Там домовладельцы и гости города наслаждаются красотой окружающей среды, но сталкиваются с вполне реальной опасностью возникновения лесных пожаров. Лесные пожары быстро распространяются, поджигая кустарник, деревья и дома. Запланируйте вместе со своей семьей, куда вы пойдете и что будете делать, если вашему дому будет угрожать лесной пожар.

Американский Красный Крест предлагает следующие рекомендации: Большинство лесных пожаров возникает из-за людей, намеренно или случайно. Узнайте, как вы можете пропагандировать и практиковать пожарную безопасность. Обратитесь в местную пожарную службу, департамент здравоохранения или лесничество за информацией о местных законах о пожарной безопасности. Сообщайте об опасных условиях, которые могут стать причиной лесного пожара.

| Как | Что делать: Рекомендации Американского Красного Креста |
|---|--|
| Подготовиться заранее | <ul style="list-style-type: none"> Соберите домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия (см. раздел «Подготовка к чрезвычайным ситуациям» на стр.7). Запланируйте несколько путей отхода от вашего дома на машине и пешком. |
| Подготовиться к лесному пожару | <ul style="list-style-type: none"> Научите детей правилам пожарной безопасности (держите спички в недоступном для них месте). Научите членов семьи пользоваться огнетушителем и покажите им, где он хранится. Разместите номера телефонов экстренных служб возле каждого телефона в вашем доме. Спланируйте, как соседи могут работать вместе для предотвращения лесных пожаров и реагирования на них. Подумайте о том, как вы можете помочь соседям с особыми потребностями. |
| Дополнительные шаги по защите ваших домашних питомцев и животных | <ul style="list-style-type: none"> Подготовьте набор первой необходимости для ваших домашних животных. |
| Дополнительные шаги по защите вашего дома | <ul style="list-style-type: none"> Определите и поддерживайте достаточный источник воды вне вашего дома, например, небольшой пруд, цистерну, колодец или бассейн. Держите под рукой предметы домашнего обихода, которые можно использовать в качестве пожарных инструментов — грабли, топор, ручную пилу, бензопилу, ведро и лопату. Косите траву, сгребайте листья, убирайте отмершие сучья и ветки. Уберите всю легковоспламеняющуюся растительность. Регулярно очищайте крышу и водостоки (имейте при себе лестницу, с помощью которой можно добраться до крыши). Держите при себе садовый шланг достаточной длины, чтобы достать до всех частей вашего дома и других построек на участке. Установите морозоустойчивые наружные водоотводы, по крайней мере, с двух сторон вашего дома. Убедитесь, что въезды на подъездные пути и номер или адрес вашего дома четко обозначены, чтобы пожарные машины могли подъехать к вашему дому. Установите дополнительные розетки на расстоянии не менее 50 футов от вашего дома. Они могут пригодиться пожарным. |
| Непосредственно перед: когда огонь приближается к вашему дому | <ol style="list-style-type: none"> Будьте готовы эвакуироваться в любой момент. Слушайте местные радиостанции и телеканалы, чтобы получить актуальную информацию о чрезвычайных ситуациях, включая ваш самый безопасный маршрут эвакуации. Проверьте свой набор первой необходимости и пополните его недостающими или дефицитными предметами, особенно лекарствами и медицинскими принадлежностями. Держите его в машине. Договоритесь о временном жилье в доме друга или родственника за пределами угрожаемой зоны. Определите ближайшие места, где можно найти убежище, и узнайте свои маршруты, чтобы туда добраться. |

| Как | Что делать: Рекомендации Американского Красного Креста |
|---|---|
| Затем, если вы можете, сделайте следующее... | <ul style="list-style-type: none"> Загоните машину в гараж или припаркуйте ее на улице в направлении маршрута эвакуации. Переселите домашних животных в одну комнату и разработайте план ухода за ними, если вам придется эвакуироваться (см. раздел «Если у вас есть домашние животные» на стр. 10). Ограничьте воздействие дыма и пыли. Поддерживайте чистоту воздуха в помещении, закрывая окна и двери, чтобы предотвратить проникновение дыма извне. Не используйте ничего, что горит и увеличивает загрязнение воздуха в помещении, например, свечи, камины и газовые плиты. Если у вас астма или другое заболевание легких, следуйте рекомендациям вашего врача. Обратитесь за медицинской помощью, если ваши симптомы ухудшатся. Одевайтесь, чтобы защитить себя: носите хлопчатобумажную/шерстяную одежду, включая рубашки с длинными рукавами, длинные брюки и перчатки. Включите свет в каждой комнате, чтобы улучшить видимость в сильном дыму. |
| Если у вас еще есть время... | <ul style="list-style-type: none"> Отключайте газовый счетчик только в том случае, если это рекомендовано местными властями. Откройте каминные заслонки и закройте каминные экраны. Горящие угли не будут «засасываться» в дом снаружи. Смочите крышу (если она горячая). Закройте окна, вентиляционные отверстия, двери, жалюзи или негорючие оконные покрытия, а также тяжелые портьеры. Снимите легкие портьеры и занавески. Передвиньте горящую мебель в центр дома подальше от окон и раздвижных стеклянных дверей. Закройте все двери и окна внутри дома, чтобы предотвратить сквозняк. Поместите ценные вещи, которые не будут повреждены водой, в бассейн или пруд. Разместите дождевальные установки на расстоянии до 50 футов от строений, чтобы повысить уровень влажности близлежащей растительности. Загерметизируйте чердачные и наземные вентиляционные отверстия с помощью предварительно вырезанной фанеры или продаваемых уплотнителей. Уберите горючие предметы с территории вокруг дома, лужайки и бортика бассейна, такие как мебель, зонтики, брезентовые покрытия и дрова. Подсоедините садовый шланг к наружным кранам. Соберите пожарные инструменты (лопаты, мотыги и шланги) и убедитесь, что они легкодоступны. |
| Осмотр вашего дома | <ul style="list-style-type: none"> Если в доме нет электричества, проверьте, включен ли главный выключатель. Пожар может привести к срабатыванию выключателей. Если выключатели включены, а электричества по-прежнему нет, обратитесь в коммунальную службу. Немедленно осмотрите крышу и погасите все искры или угли. В результате лесных пожаров могут остаться горящие угли, которые могут воспламениться. В течение нескольких часов после этого проверяйте, нет ли дыма и искр по всему дому, включая чердак. Ветер после лесных пожаров может разнести горящие угли куда угодно. Постоянно проверяйте свой дом на наличие углей, которые могут вызвать пожар. Соблюдайте меры предосторожности при уборке своего дома. Вы можете подвергнуться потенциальному риску для здоровья из-за опасных материалов. Мусор следует смачивать, чтобы свести к минимуму последствия для здоровья от вдыхания частиц пыли. |
| При восстановлении | <ul style="list-style-type: none"> Очистите от растительности пространство в 30 футов вокруг вашего дома. Храните дрова на расстоянии не менее 30 футов от вашего дома. Уберите мусор с крыши, из водостоков и подальше от кондиционеров. Посадите огнестойкие кустарники и деревья. Например, лиственные деревья менее пожароопасны, чем сосна, вечнозеленые, эвкалиптовые или еловые деревья. Используйте растительность, устойчивую к огню и естественно произрастающую в данной местности. Не импортируйте растительность. Оборудуйте дымоходы и печные трубы искрогасителями, отвечающими требованиям NFPA 211, специального стандарта по пожарной безопасности дымоходов. |

Экстремальная погода

Округ Сакраменто известен как жарким летом, так и холодной зимой. Без надлежащей подготовки и защиты люди и домашние животные могут пострадать из-за плохого самочувствия. Иногда погодные условия могут быть достаточно экстремальными, чтобы считать их чрезвычайной ситуацией. Независимо от того, объявлена ли чрезвычайная ситуация или нет, следуйте здравому смыслу в вопросах защиты.

Заболевания, вызванные перегревом

Обычно организм охлаждается за счет потоотделения. Но в некоторых условиях потоотделения просто недостаточно. В таких случаях температура тела человека быстро повышается.

Очень высокая температура тела может повредить мозг или другие жизненно важные органы.

Люди страдают от вызванного перегревом заболевания, когда их организм не в состоянии компенсировать и должным образом охладить себя.

На способность организма охлаждаться в очень жаркую погоду влияет несколько факторов. При высокой влажности воздуха пот испаряется не так быстро, не позволяя организму быстро выводить тепло. К другим условиям, связанным с риском, относятся возраст, ожирение, лихорадка, обезвоживание, сердечные заболевания, психические расстройства, нарушение кровообращения, солнечные ожоги, а также употребление лекарств по рецепту и алкоголя.



Как защититься от заболеваний, вызванных перегревом

- Снизьте темп и избегайте напряженной деятельности. Отложите игры и занятия на открытом воздухе.
- Избегайте солнечных ожогов. Оставайтесь в тени, носите защитную одежду и пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором защиты от солнца (SPF) и ультрафиолетовым излучением типа А (UVA).
- Экономьте электроэнергию, кроме той, которая используется для работы охлаждающего оборудования.
- Если у вас дома нет кондиционера, ходите каждый день на несколько часов в общественное здание с кондиционером.
- Принимайте прохладный душ, ванну или обтирайтесь мокрой губкой.
- Одевайтесь соответствующим образом. Носите свободную, легкую одежду светлых тонов, которая будет закрывать как можно больше кожи.
- Носите широкополую шляпу на открытом воздухе.
- Пейте много жидкости, даже если вы не чувствуете жажды. Вода — самая безопасная жидкость для питья во время чрезвычайных ситуаций, связанных с жарой. Избегайте очень холодных напитков, которые могут вызвать судороги.
- Избегайте напитков, содержащих алкоголь или кофеин.
- Если вы принимаете мочегонные таблетки или ограничиваете количество выпиваемой жидкости по предписанию врача, спросите, сколько вам следует пить в жаркую погоду.
- Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом, не нужно ли вам принимать дополнительные меры предосторожности в сильную жару.
- Если вы вынуждены работать на открытом воздухе, делайте частые перерывы в тени или в помещении.
- При работе в сильную жару используйте систему работы с напарником.
- Избегайте употребления солевых таблеток, если это не предписано врачом.
- Никогда не оставляйте детей, пожилых или недееспособных взрослых, а также домашних животных одних в закрытых транспортных средствах.

Эти рекомендации были получены из информации, опубликованной федеральными Центрами по контролю и профилактике заболеваний.

Для получения дополнительной информации посетите сайт <http://https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.

Вызванные перегревом заболевания у пожилых людей

Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше более подвержены тепловому стрессу, чем молодые люди, по нескольким причинам:

- Пожилые люди часто плохо адаптируются к резким изменениям температуры.
- Пожилые люди чаще имеют хронические заболевания, которые мешают нормальной реакции организма на тепло.
- Пожилые люди чаще принимают лекарства, отпускаемые по рецепту, которые нарушают способность организма регулировать температуру или препятствуют потоотделению.

Как защитить пожилых родственников и соседей

- Проверяйте пожилых людей, которые находятся в группе риска. По возможности навещайте их не менее двух раз в день.
- Если у них нет кондиционера, обеспечьте доступ к электрическому вентилятору.
- Отвозите их в места с кондиционером, если у них нет транспорта.

Как помочь человеку с заболеванием, вызванным перегревом

Вызванные перегревом заболевания могут представлять угрозу для жизни. Если вы видите признаки симптомов вызванного перегревом заболевания, позвоните 911 для получения неотложной медицинской помощи, пока вы будете охлаждать пострадавшего. Вот шаги,

которые вы можете предпринять для оказания помощи:

- Перенесите пострадавшего в затененное или кондиционированное место.
- Быстро охладите человека, используя любые доступные методы. Вы можете погрузить человека в прохладную воду в ванне или под душем; опрыскать его прохладной водой из садового шланга или, в условиях низкой влажности, завернуть человека в прохладную, мокрую простыню и энергично обдувать его вентилятором.
- Следите за температурой тела человека и продолжайте охлаждающие мероприятия до тех пор, пока температура тела не снизится до 102 градусов или ниже.
- Если персонал скорой помощи задерживается, позвоните в приемный покой местной больницы для получения дальнейших инструкций.
- Не давайте человеку алкоголь для питья.

Защита ваших домашних животных от жары

Тепловой стресс может вызвать повреждение мозга и органов у собак, кошек и других домашних животных. Симптомы теплового стресса включают сильную отдышку, остекленевшие глаза, учащенное сердцебиение, беспокойство, чрезмерную жажду, вялость, лихорадку, головокружение, нарушение координации, обильное слюноотделение, рвоту,

темно-красный или пурпурный язык, а также потерю сознания.

Если у животного появились симптомы теплового удара, постепенно снижайте температуру его тела, выполняя следующие действия:

- Переместите животное в тень или в помещение с кондиционированным воздухом.
- Приложите к голове, шее и груди животного пакеты со льдом или холодные полотенца или погрузите животное в прохладную (не холодную) воду.
- Дайте животному выпить небольшое количество прохладной воды или лизнуть кубики льда.
- Как можно скорее отвезите животное к ветеринару.

Эти рекомендации были взяты из информации, размещенной на сайте Общества защиты животных США (Humane Society of the United States) по адресу <https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-safe-heat>.

Тепловое истощение

Тепловое истощение — это более легкая форма вызванного перегревом заболевания, которое может развиваться после нескольких дней воздействия высоких температур и недостаточного или несбалансированного восполнения жидкости.

Предупреждающие признаки и симптомы теплового истощения включают:

- обильное потоотделение;
- бледность;
- мышечные судороги;
- усталость;
- слабость;
- головокружение;
- головную боль;
- тошноту или рвоту;
- прохладную, влажную кожу;
- быстрый, но слабый пульс;
- учащенное, но неглубокое дыхание.

Тепловой удар

Тепловой удар — это более серьезное заболевание, вызванное перегревом.

Он возникает, когда организм становится не в состоянии контролировать свою температуру. В результате температура тела быстро повышается, и оно теряет способность потеть — функцию, необходимую для правильного охлаждения. Неконтролируемая температура тела может опасно повыситься до 106 градусов или выше в течение 10–15 минут. Если вы подозреваете, что у кого-то тепловой удар, позвоните 911. Неотложная помощь необходима для предотвращения смерти или постоянной инвалидности.

Предупреждающие признаки и симптомы теплового удара включают:

- чрезвычайно высокую температуру тела (выше 103 градусов F);
- красную, горячую и сухую кожу (без потоотделения);
- учащенный, сильный пульс;
- пульсирующую головную боль;
- головокружение;
- тошноту.

Советы по безопасности в холодную погоду

- Переместите домашних животных в помещение или в вольер, защищенный от внешних воздействий. Аналогичным образом защитите домашний скот или других крупных животных от холодной погоды.
- Поддерживайте достаточный запас топлива для отопления.
- Изолируйте трубы и позволяйте кранам капать в холодную погоду, чтобы избежать замерзания.
- В холодную погоду люди могут прибегать к альтернативным источникам отопления, не соблюдая необходимых мер предосторожности, подвергая себя риску возникновения пожара в доме. Держите под рукой огнетушители и убедитесь, что все в вашем доме знает, как ими пользоваться.
- Не приносите в дом нагревательные приборы, работающие на открытом воздухе, такие как барбекю, коптильни или другие устройства для сжигания топлива. Эти приборы могут выделять смертельно опасный угарный газ.
- Научитесь перекрывать водопроводные краны на случай прорыва трубы.
- Надевайте несколько слоев свободной, легкой, теплой одежды, а не один слой тяжелой одежды. Верхняя одежда должна быть плотной и водоотталкивающей.
- Носите варежки, которые теплее перчаток.
- Носите шапку.
- Если вы вынуждены отправиться в путешествие, убедитесь, что ваш автомобиль обслужен и оборудован с учетом дорожных условий. Имейте при себе предметы первой необходимости, а топливный бак должен быть заполнен более чем наполовину.

Адаптировано из информации, подготовленной Центрами по контролю за заболеваниями и размещенной на сайте <http://www.cdc.gov/disasters/winter/>.

Как помочь человеку с гипотермией

Распознавание гипотермии

Ознакомьтесь с этими важными предупреждающими признаками гипотермии.

Взрослые

- дрожь, истощение
- спутанность сознания, неловкость рук
- потеря памяти, невнятная речь
- сонливость

Младенцы

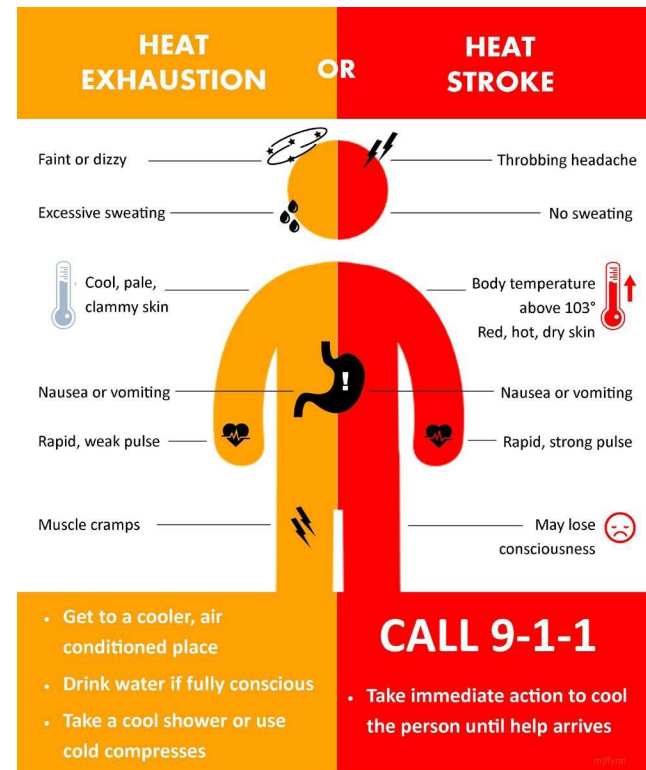
- ярко-красная, холодная кожа
- очень низкая энергичность

Если вы заметили какие-либо признаки гипотермии, измерьте температуру пострадавшего. Если она ниже 95 градусов, ситуация является чрезвычайной; немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Если медицинская помощь недоступна, начните согревать пострадавшего следующим образом:

- Переместите пострадавшего в теплое помещение или укрытие.
- Если на пострадавшем есть мокрая одежда, снимите ее.
- Сначала согрейте центральную часть тела — грудь, шею, голову и пах — с помощью электрического одеяла, если таковое имеется. В противном случае используйте контакт «кожа к коже» под свободными, сухими слоями одеял, одежды, полотенца или простыней.
- Теплые напитки могут помочь повысить температуру тела, но не давайте алкогольные напитки. Не пытайтесь давать напитки человеку, находящемуся без сознания.
- После того, как температура тела повысится, держите человека сухим и завернутым в теплое одеяло, включая голову и шею.

• Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Человек с сильной гипотермией может находиться без сознания, у него может отсутствовать пульс или дыхание. В таком случае обращайтесь с пострадавшим осторожно и немедленно вызовите неотложную помощь. Даже если пострадавший кажется мертвым, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию. Продолжайте делать СЛР вместе с согреванием пострадавшего, пока пострадавший не начнет реагировать или пока не появится медицинская помощь. В некоторых случаях пострадавших от переохлаждения, которые кажутся мертвыми, удается реанимировать.



SacramentoReady.org



@SacramentoOES



Чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения

Чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения могут быть как естественными (эпидемии или вспышки заболеваний), так и вызванными человеком (биотерроризм). Обычно они связаны с инфекционными заболеваниями, которые распространяются в обществе. Заразная болезнь или инфекционное заболевание передаются от инфицированного человека к другому. Это может происходить различными путями, включая вдыхание вируса, передающегося воздушно-капельным путем, контакт с кровью или укусы насекомых.

Наводнения, землетрясения и другие стихийные бедствия могут вызвать ущерб, включая нарушение подачи безопасной питьевой воды или работы канализационной системы, что может привести к возникновению чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения. Инспектор по общественному здравоохранению округа Сакраменто будет давать общие рекомендации о том, что делать в таких обстоятельствах, но он также уполномочен издавать законные распоряжения, которые должны быть выполнены.

Информацию как до, так и во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения вы можете найти на сайте службы общественного здравоохранения округа Сакраменто по адресу dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx.

Чтобы защитить себя и свою семью во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения, следуйте следующим рекомендациям.

- Слушайте новости по радио и телевидению, чтобы получить актуальную информацию о чрезвычайной ситуации и инструкции.
- Следуйте указаниям органов здравоохранения, например, явиться в определенные центры (или POD) для получения лекарств или вакцин.
- Включите в домашний набор первой необходимости на случай стихийного бедствия лекарства для лечения симптомов болезни. См. раздел «Подготовка к чрезвычайным ситуациям» на стр. 6 для получения подробной информации о предметах первой необходимости.
- Позвоните своему врачу, чтобы получить совет.
- Обратитесь в больницу или позвоните 911, если у вас возникла угрожающая жизни чрезвычайная ситуация.

Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, следуйте следующим рекомендациям.

- Оставайтесь дома, когда вы больны (изоляция).
- Оставайтесь дома, если вы недавно контактировали с больным членом семьи или близким другом (карантин).
- Избегайте тесного контакта с другими людьми (находитесь на расстоянии не менее шести футов друг от друга).
- При кашле или чихании прикрывайтесь салфеткой, рукавом или даже медицинской маской.
- Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если мыло и проточная вода недоступны. Особенно тщательно мойте руки и соблюдайте другие меры гигиены, когда ухаживаете за больным членом семьи.
- Носите медицинскую маску (хирургическую или противопылевую), когда вы не можете избежать тесного контакта с другими людьми (например, в общественном транспорте).

Пункт выдачи (POD)

Пункт выдачи (также известный как POD) — это место, которое используется во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения для быстрого распределения лекарств или вакцинации большого количества людей. Пункты выдачи могут быть открыты по всему населенному пункту, если установлено, что значительная часть населения подвергается большому риску заражения инфекционным заболеванием или другим биологическим агентом. В качестве пункта выдачи могут выступать многие типы объектов, такие как: предприятие, школа, церковь или общественный центр.

Грипп (гриппозное заболевание)

Сезонный грипп (гриппозное заболевание)

Грипп — это заразное респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Оно может вызывать как легкие, так и тяжелые заболевания, а иногда может привести к смерти.

Лучший способ профилактики гриппа — ежегодная вакцинация против гриппа.

Особенно важна вакцинация лиц, входящих в группу повышенного риска, чтобы снизить риск развития у них тяжелых заболеваний гриппом. К людям, подверженным высокому риску развития серьезных осложнений после гриппа, относятся маленькие дети, беременные женщины, взрослые в возрасте 65 лет и старше, а также люди с некоторыми хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет или болезни сердца и легких.

Повседневные действия, направленные на предотвращение распространения микробов, также могут помочь предотвратить распространение гриппа (см. раздел «Профилактика гриппа»).

Грипп отличается от простуды. Грипп обычно начинается внезапно. Симптомы гриппа включают:

- температуру* или чувство жара/озноба;
- головную боль;
- сильную усталость;
- сухой кашель;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- боли в мышцах;
- желудочные симптомы, такие как тошнота. Также могут наблюдаться рвота и диарея, но они чаще встречаются у детей, чем у взрослых.

*Важно отметить, что не у всех больных гриппом повышается температура.

Если вы заболели гриппом, для лечения заболевания можно использовать противовирусные препараты. Противовирусные препараты отпускаются по рецепту и не продаются без рецепта. Эти препараты могут сделать вашу болезнь более легкой и сократить время болезни, а также могут предотвратить серьезные осложнения гриппа. Противовирусные препараты наиболее эффективны, если их принять в течение 48 часов после начала заболевания, но начало их приема в более поздние сроки все же может оказаться полезным. Более подробную информацию вы можете найти на сайте cdc.gov/flu.

Пандемия гриппа

Пандемия гриппа — это глобальная вспышка среди людей нового вируса гриппа А, который сильно отличается от существующих и недавно циркулировавших сезонных вирусов гриппа А. Пандемический грипп, вероятно, заразит множество людей, поскольку мало кто будет иметь к нему иммунитет. На ранних стадиях пандемии вакцина может быть малодоступна.

Пандемии гриппа случаются редко. За последние 100 лет произошло четыре пандемии гриппа, но эксперты сходятся во мнении, что еще одна пандемия неизбежна. Хотя невозможно предсказать, когда произойдет следующая пандемия, федеральные, штатовские и местные отделы здравоохранения работают над координацией и совершенствованием усилий по профилактике, контролю и реагированию на вирусы, обладающие пандемическим потенциалом.

Планирование на случай пандемии гриппа предполагает, что многие люди будут болеть и не смогут работать. Предполагается, что могут возникнуть перебои в работе служб (включая коммунальные службы, продуктовые магазины и другие предприятия), а также что школы и детские сады могут временно закрыться. Планируйте как можно больше заботиться о себе и своей семье дома. Запаситесь непортящимися продуктами питания и водой, чтобы их хватило по крайней мере на три-четыре дня. Держите под рукой достаточный запас рецептурных и нерцеатурных лекарств. Станьте волонтером в местных группах, чтобы узнать больше, а также помочь подготовиться и оказать помощь в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Если пандемия гриппа все же произойдет, следуйте инструкциям местных органов здравоохранения.

Более подробную информацию о пандемическом гриппе вы можете найти на сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний по адресу cdc.gov/flu/pandemic.

Что такое грипп?

Грипп — это заразное респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Оно может вызывать как легкие, так и тяжелые заболевания, а иногда может привести к смерти. Лучший способ профилактики гриппа — ежегодная вакцинация против гриппа.

Каждый год в США в среднем:

- 5% – 20% населения заболевает гриппом;
- более 200 000 человек госпитализируются из-за осложнений гриппа, и;
- около 36 000 человек умирают от гриппа.

Некоторые люди, включая пожилых людей, маленьких детей и людей с определенными заболеваниями (такими как астма, диабет или сердечные заболевания), подвержены высокому риску серьезных осложнений гриппа.

Симптомы гриппа включают:

- температуру (обычно повышенную);
- головную боль;
- сильную усталость;
- сухой кашель;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- боли в мышцах.
- Желудочные симптомы, такие как тошнота, рвота и диарея, также могут иметь место, но они чаще встречаются у детей, чем у взрослых.

Очистка воды

Если вы не уверены в безопасности своей воды, не пейте ее без очистки. Используйте для питья, приготовления пищи, любых напитков или для чистки зубов только воду, прошедшую надлежащую дезинфекцию.

- Используйте бутилированную воду, которая не подвергалась воздействию паводковых вод.
- Если у вас нет бутилированной воды, прокипятите воду, чтобы сделать ее безопасной. Кипячение воды уничтожает большинство видов микроорганизмов, вызывающих заболевания, которые могут присутствовать в воде. Однако дезинфекция или кипячение не уничтожат другие загрязняющие вещества, такие как тяжелые металлы, соли и другие химические вещества.
- Если вода мутная, профильтруйте ее через чистую ткань или фильтр для кофе, или дайте ей отстояться и отберите прозрачную воду для дезинфекции. Доведите воду до кипения в течение не менее одной минуты, дайте ей остыть естественным путем и храните в чистых емкостях с крышками.
- Если вы не можете вскипятить воду, продезинфицируйте ее с помощью бытового отбеливателя. Отбеливатель уничтожает некоторые, но не все виды болезнетворных организмов, которые могут находиться в воде. Если вода мутная, отфильтруйте ее через чистую ткань или дайте ей отстояться, а прозрачную воду отберите для дезинфекции.

Добавьте 1/8 чайной ложки (или восемь капель) обычного жидкого бытового отбеливателя без запаха на каждый галлон воды, хорошо перемешайте и дайте отстояться в течение 30 минут перед использованием. Храните продезинфицированную воду в чистых емкостях с крышками. Если у вас есть колодец, который был затоплен, то после отступления паводковых вод воду следует проверить и продезинфицировать. Если вы подозреваете, что ваш колодец может быть загрязнен, обратитесь за консультацией в местный отдел здравоохранения или отдел здравоохранения штата или к консультанту по вопросам сельского хозяйства.

| Экстренная дезинфекция с помощью отбеливателя | | |
|---|------------------|------------------|
| Количество воды | Чистая вода | Мутная вода |
| 1 кварта | 2 капли | 4 капли |
| 1 галлон | 8 капель | 10 капель |
| 5 галлонов | 1/2 чайной ложки | 1 столовая ложка |

Информация об экстренной дезинфекции питьевой воды была получена из рекомендаций, которые Агентство по охране окружающей среды США разместило в Интернете по адресу epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water.

Нескорпортящиеся или долгохранящиеся продукты, которые следует держать под рукой

- готовые к употреблению мясные консервы, рыба, фрукты, овощи, бобовые и супы
- протеиновые или фруктовые батончики
- сухие хлопья или гранола
- арахисовое масло или орехи
- сушеные фрукты
- крекеры
- консервированные соки
- вода в бутылках
- детское питание и молочные смеси в банках или баночках
- корм для домашних животных

Медицинские, оздоровительные принадлежности и предметы первой необходимости

- рецептурные медицинские принадлежности, включая оборудование для контроля уровня глюкозы и артериального давления
- мыло и вода или средство для мытья рук на основе спирта (60–95%)
- лекарства для снижения температуры, обычно ацетаминофен или ибупрофен
- термометр
- противодиарейные препараты
- витамины
- фонарик
- батарейки
- портативный радиоприемник
- ручной консервный нож
- мешки для мусора
- салфетки, туалетная бумага и памперсы





Терроризм и угрозы

Сообщение Министерства внутренней безопасности США

Угроза терроризма заставляет нас делать выбор. Мы можем бояться или быть готовыми. Не бойтесь; будьте готовы — каждый человек, каждая семья, каждое сообщество в отдельности.

Кампания «Готовность» Министерства внутренней безопасности США направлена на то, чтобы помочь американским семьям быть лучше подготовленными даже к маловероятным сценариям чрезвычайных ситуаций. Хотя мы не всегда можем предсказать нападение, вы и ваша семья можете предпринять простые шаги, чтобы подготовиться к террористической атаке.

Вы можете получить необходимую информацию:

- посетив сайт **ready.gov**;
- позвонив по телефону **800-BE READY (237-3239)** и получив печатные материалы.

Военнослужащие, сотрудники ЦРУ, ФБР, Таможенной службы, Управления транспортной безопасности, Пограничной службы США и местных служб быстрого реагирования — все они участвуют в войне с терроризмом. Кампания «Готовность» поможет и вам подготовиться, чтобы вы и члены вашей семьи могли жить без страха.

Важные местные номера

Все номера указаны в коде города (916), если не указано иное.

Номера экстренных служб

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Полиция/пожарные/спасатели..... | 911 |
| TTY (город Сакраменто)..... | 732-0110 |
| С мобильных телефонов | |
| В пределах города Сакраменто | 264-5151 |
| Из других мест округа С..... | 874-5111 |

Номера для неэкстренных случаев

| | |
|--|---------------------|
| 2-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... | 211 |
| TTY..... | 446-1434 |
| 3-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... | 311 |
| TTY | 808-8563 |
| Оператор округа Сакраменто | 875-5000 |
| Шериф округа Сакраменто..... | 874-5115 |
| TTY | 874-7128 |
| Полиция Ситрес Хайтс | 727-5500 |
| Полиция Элк-Гроува..... | 714-5115 |
| Полиция Фолсома | 355-7231 |
| Полиция Галта | 209-366-7000 |
| Полиция Ранчо Кордова | 362-5115 |
| Полиция города Сакраменто | 264-5471 |

Другие номера

| | |
|---|----------------------------|
| Пропавшие без вести | 800-222-FIND (3463) |
| Американский Красный Крест | 800-733-2767 |
| Сообщение о преступлении | 443-HELP (4357) |
| Токсикологический центр | 800-222-1222 |
| Агентство по водоснабжению округа Сакраменто (звоните, чтобы сообщить о прорыве водопровода или наводнении в городе) | 875-7246 |
| Служба поддержки клиентов SMUD понедельник–пятница, 7:00–19:00 | 888-742-7683 |
| Круглосуточная информация SMUD об отключении электроэнергии | 888-456-7683 |
| Круглосуточная служба PG&E | 800-743-5000 |

Потенциальные террористические угрозы

Понятие террористических угроз заставляет вспомнить об оружии массового поражения (включая бомбы, а также химические, биологические, радиологические, ядерные или взрывчатые вещества), способном вывести из строя инфраструктуру и экономику. Потенциальными целями могут быть атомные электростанции и другие объекты коммунального хозяйства; авиакомпании, аэропорты, железные дороги и другие транспортные системы; крупные общественные мероприятия; а также значимые достопримечательности, включая мосты, плотины, школы и другие выдающиеся здания.

Как и во всех городах США, в большом Сакраменто есть потенциальные цели. Следовательно, мы должны сохранять бдительность. Офис шерифа округа Сакраменто и местные полицейские управления, а также многие федеральные, государственные и местные органы власти тесно сотрудничают друг с другом для выявления и предотвращения террористической деятельности.

Вы также можете принять в этом участие, предприняв следующие шаги:

- Соблюдайте распорядок дня. Будьте бдительны, когда занимаетесь своими повседневными делами. Изучите обычный распорядок дня в вашем сообществе и на рабочем месте. Понимание этого распорядка поможет вам заметить действия, которые кажутся неуместными.
- Будьте внимательны к своему окружению. Познакомьтесь со своими соседями. Будьте внимательны к подозрительным лицам или действиям в своем районе, на работе или во время путешествия.
- Относитесь серьезно к тому, что вы слышите. Если вы услышали или знаете о ком-то, кто хвастался или говорил о планах причинить вред гражданам или заявлял о своем членстве в террористической организации, отнесите к этому серьезно и немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Вскрытие почты и посылок

Призывайте членов семьи, друзей и сослуживцев проявлять осторожность при вскрытии почты и посылок.

Относитесь с подозрением к письмам или посылкам, которые:

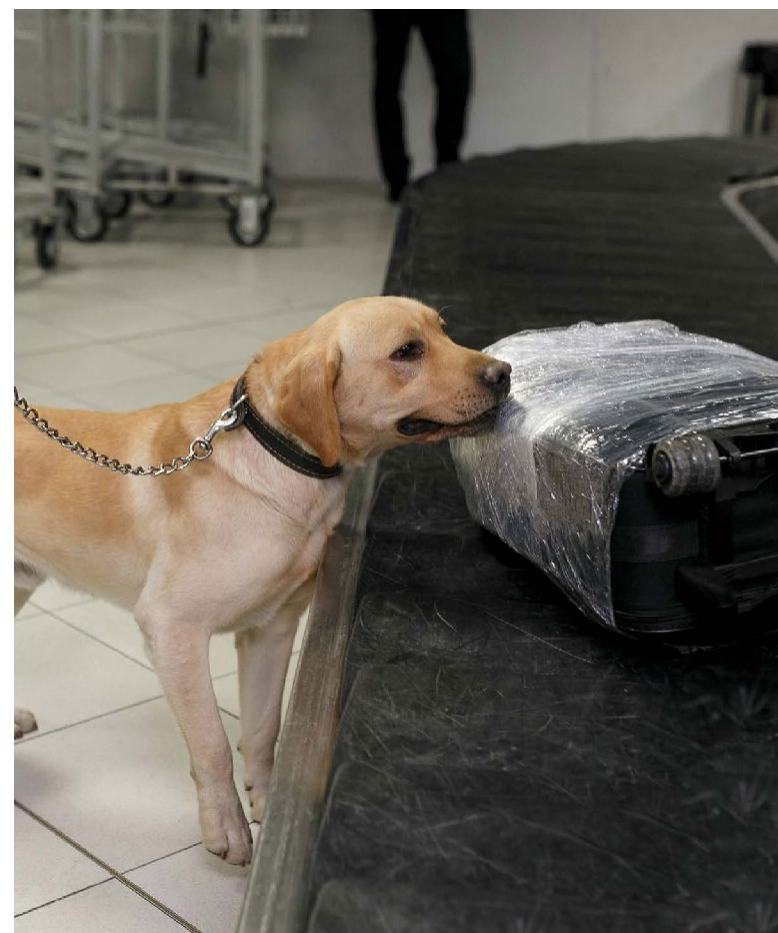
- неожиданны или от незнакомого вам человека;
- не адресованы конкретному человеку;
- адресованы кому-то, кто больше не проживает по данному адресу;
- адресованы бессистемно, с ошибками в написании;
- подписаны от руки с нечитаемым обратным адресом или не имеют обратного адреса;
- кривобокие или неровные, или которые имеют торчащие провода или другое необычное содержимое;
- с почтовым штепелем города, не совпадающего с обратным адресом;
- помечены ограничительной надписью, например, «лично» или «конфиденциально»;
- оклеены чрезмерным количеством почтовых марок;
- неправильно адресованы, с неправильными надписями или с надписями, не содержащими имен;
- испачканы или с пятнами;
- содержат порошкообразные вещества;
- помечены угрожающими выражениями;
- издают сильный запах;
- чрезмерно тяжелые;
- издают тикающие или электронные звуки.

Что вы должны делать с подозрительной почтой?

- Не разрешается тряссти, нюхать, трогать, пробовать на вкус и рассматривать подозрительную посылку.
- Не несите посылку в другое место, не показывайте ее другим людям и не позволяйте другим прикасаться к ней.
- Если посылка уже находится в ваших руках, когда у вас возникли подозрения, аккуратно положите ее на устойчивую поверхность и больше не касайтесь ее.
- Предупредите других людей, находящихся поблизости, и покиньте помещение вместе с ними.
- Закройте все двери и не позволяйте другим людям войти в помещение.
- Если возможно, перекрыйте вентиляционную систему, чтобы предотвратить распространение загрязняющих веществ, которые может содержать посылка.
- После обращения с подозрительной посылкой тщательно вымойте руки с мылом.

Немедленно сообщите об этом сотрудникам правоохранительных органов.

В зависимости от степени угрозы и беспокойства, позвоните по номеру 911 или по номеру неэкстренной службы шерифа округа Сакраменто или полицейского управления вашего города.



Угрозы взрыва

Если вы получили угрозу взрыва:

- Получите от звонящего как можно больше информации.
- Держите звонящего на линии и записывайте все, что он говорит.
- Обратите внимание на то, что в голосе звонящего есть что-то необычное, например, акцент, шепелявость, носовое или хриплое звучание.
- Сообщите об этом в полицию и управляющему зданием.

Если вы обнаружили подозрительный пакет или устройство:

- Не прикасайтесь к нему.
- Не пользуйтесь поблизости беспроводными или сотовыми телефонами.
- Покиньте территорию и немедленно сообщите в полицию.
- Подробно опишите пакет или устройство представителям власти.
- Во время эвакуации держитесь подальше от окон и других потенциальных опасностей.

Сообщение об угрозе взрыва

Позвоните 911. После сообщения об угрозе взрыва вас могут попросить провести беглый осмотр здания. Никто не знает свое рабочее место лучше, чем вы и ваши коллеги по работе. В силу своей осведомленности вы, скорее всего, заметите что-нибудь подозрительное даже быстрее, чем это сделает полиция.

Заключительное слово

Защита жителей округа Сакраменто — это не просто работа для правоохранительных органов, пожарных служб, служб экстренной медицинской помощи и местных органов здравоохранения. Наши семьи и друзья тоже живут здесь, и мы будем продолжать делать все возможное лично и профессионально, чтобы защитить наш дом и ваш. Но мы не можем сделать это в одиночку. Все мы должны работать вместе, чтобы добиться успеха в победе над терроризмом.

Национальная безопасность начинается дома. Будь то подготовка к пожарному инструктажу, помощь соседу в освоении первой помощи или добровольная помощь сотрудникам аварийных служб — любое действие будет оценено по достоинству и сделает нас на шаг ближе к более безопасному обществу и более защищенной стране.



Homeland Security

Национальная система предупреждения о террористической угрозе (NTAS)

В 2011 году Министерство внутренней безопасности США (DHS, Department of Homeland Security) заменило систему цветowych оповещений Homeland Security Advisory System (HSAS) на National Terrorism Advisory System (NTAS), предназначенную для более эффективной передачи информации о террористических угрозах путем предоставления американской общественности своевременной и подробной информации.

Она признает, что все американцы несут общую ответственность за безопасность страны и должны всегда знать о повышенном риске террористических атак в США и о том, что им следует делать.

Оповещения NTAS

При наличии конкретной, достоверной информации о террористической угрозе в отношении США Министерство внутренней безопасности США будет распространять среди американской общественности оповещение NTAS, когда этого требуют обстоятельства. Оповещение может содержать конкретную информацию, если таковая имеется, о характере угрозы, включая географический регион, вид транспорта или критически важную инфраструктуру, которые могут быть затронуты угрозой, а также шаги, которые могут предпринять отдельные лица и сообщества, чтобы защитить себя и помочь предотвратить, смягчить или отреагировать на угрозу. Оповещение может принимать одну из двух форм: о повышенной угрозе, если мы располагаем достоверной информацией об угрозе, но только общей информацией о сроках и цели, и поэтому целесообразно рекомендовать принятие защитных мер для предотвращения или смягчения последствий атаки; или о непосредственной угрозе, если мы считаем, что угроза достоверна, конкретна и надвигается в самое ближайшее время.

Оповещения NTAS содержат положение о прекращении действия, которое обозначает предполагаемую дату истечения срока действия Оповещения. До истечения этого срока, если информация об угрозе или условия изменились, Министр внутренней безопасности может объявить об обновлении предупреждения с целью его изменения, продления или отмены. Все изменения, включая объявление об отмене предупреждения NTAS, будут распространяться так же, как и первоначальное Оповещение или Бюллетень.

Оповещение о непосредственной угрозе

Предупреждает о достоверной, конкретной и надвигающейся террористической угрозе в отношении США.

Повышенная угроза

Предупреждает о достоверной террористической угрозе.

Положение о прекращении действия

Индивидуальное оповещение об угрозе выдается на определенный период времени, а затем автоматически прекращает свое действие. Действие оповещения может быть продлено, если появится новая информация или если угроза будет развиваться.

Увидел — сообщи куда следует™

Сообщите о подозрительных действиях в местные правоохранительные органы или позвоните по телефону **911**.

Часто задаваемые вопросы о NTAS

В1: Что случилось с системой цветных предупреждений?

О: В 2011 году Министерство внутренней безопасности США (DHS, Department of Homeland Security) заменило систему цветных оповещений Homeland Security Advisory System (HSAS) на National Terrorism Advisory System (NTAS), предназначенную для более эффективной передачи информации о террористических угрозах путем предоставления американской общественности своевременной и подробной информации.

В2: Как работает NTAS?

О: NTAS теперь будет состоять из двух типов предупреждений: Бюллетени и Оповещения. DHS добавило Бюллетени в систему предупреждений, чтобы иметь возможность сообщать о текущих событиях или общих тенденциях в отношении угроз терроризма. Бюллетени NTAS позволяют Министру передавать важную информацию о терроризме, которая, хотя и не обязательно свидетельствует о конкретной угрозе США, может быстро прийти до партнеров по национальной безопасности или общественности, что позволит получателям принять необходимые меры защиты. Поскольку DHS может выпускать Бюллетени NTAS в обстоятельствах, не требующих более конкретного предупреждения, Бюллетени NTAS предоставляют Министру большую гибкость в предоставлении своевременной информации заинтересованным сторонам и представителям общественности.

Как и прежде, при наличии конкретной достоверной информации о террористической угрозе США, DHS будет передавать американской общественности Оповещение NTAS, если того требуют обстоятельства. Оповещение может содержать конкретную информацию, если таковая имеется, о характере угрозы, включая географический регион, вид транспорта или критически важную инфраструктуру, которые могут быть затронуты этой угрозой, а также шаги, которые могут предпринять отдельные лица и сообщества, чтобы защитить себя и помочь предотвратить, смягчить или отреагировать на угрозу. Оповещение может принимать одну из двух форм: о повышенной угрозе, если мы располагаем достоверной информацией об угрозе, но только общей информацией о сроках и цели, и поэтому целесообразно рекомендовать принятие защитных мер для предотвращения или смягчения последствий атаки, или о непосредственной угрозе, если мы считаем, что угроза достоверна, конкретна и надвигается в самое ближайшее время.

В3: Как гражданин я узнаю о том, что объявлено Оповещение или Бюллетень NTAS?

О: DHS будет публично объявлять об этих предупреждениях. Все предупреждения будут одновременно размещены на сайте **DHS.gov** и переданы в основные средства массовой информации для распространения. DHS также будет распространять рекомендации по своим каналам социальных сетей, включая Twitter и Facebook.

В4: Что должны делать американцы, когда объявлено Оповещение или Бюллетень NTAS?

О: Предупреждения NTAS — будь то Оповещения или Бюллетени — призывают людей следовать указаниям государственных и местных властей и сообщать о подозрительной активности. Там, где это возможно и применимо, предупреждения NTAS будут включать шаги, которые отдельные лица и сообщества могут предпринять, чтобы защитить себя от угрозы, а также помочь обнаружить или предотвратить атаку до того, как она произойдет. Люди должны изучить информацию, содержащуюся в Оповещении или Бюллетене, и, исходя из обстоятельств, принять рекомендуемые меры предосторожности или готовности для себя и своей семьи.

В5: Какую информацию предоставляет Бюллетень NTAS, и чем он отличается от Оповещения?

О: Бюллетени NTAS предоставляют более общую информацию о тенденциях развития терроризма и потенциальных угрозах в ситуациях, когда дополнительные меры предосторожности могут быть оправданы, но обстоятельства не указывают на национальную угрозу, достаточно убедительную или конкретную, чтобы объявить Оповещение. В Бюллетенях NTAS кратко излагаются суть проблемы и причины ее важности для информирования общественности; описываются усилия правительства США по борьбе с терроризмом; и предлагаются рекомендации общественности о том, как она может внести свой вклад в общие усилия по борьбе с терроризмом.

В6: Как я должен сообщать о подозрительной активности?

О: Отдельные лица должны сообщать о подозрительной активности в местные правоохранительные органы. Зачастую сотрудники правоохранительных органов и служб общественной безопасности лучше всего могут рассказать о том, что следует искать и как сообщать о подозрительных действиях. Проводимая по всей территории США кампания «Увидел — сообщи куда следует» призывает общественность и руководителей населенных пунктов быть бдительными в отношении признаков потенциальной террористической активности и следовать указаниям, предоставленным консультантами и/или официальными лицами штатов и местных органов власти в отношении информации об угрозах в конкретных местах.

В7: Я получаю новости через Интернет. Как я узнаю о предупреждении NTAS?

О: Американцы могут зайти на сайт **DHS.gov/alerts**, чтобы ознакомиться с последними предупреждениями. Кроме того, предупреждения будут широко рассылаться через социальные и обычные СМИ.

В8: Как будут отменяться или обновляться Оповещения NTAS?

О: В Бюллетенях NTAS будут созданы механизмы и установлены сроки для регулярной переоценки угрозы или риска, выявленных в Бюллетене. Поскольку Оповещение NTAS основано на более конкретной информации, оно будет содержать «положение о прекращении действия», которое обозначает предполагаемую дату истечения срока действия Оповещения. До истечения этого срока, если информация об угрозе или условия изменились, Министр внутренней безопасности может объявить об обновлении предупреждения с целью его изменения, продления или отмены. Все изменения, включая объявление об отмене предупреждения NTAS, будут распространяться так же, как и первоначальное Оповещение или Бюллетень.

Приложение А: Персональные бумажные карточки

Используйте эти шаблоны бумажных карточек, чтобы держать при себе личные номера телефонов и номера телефонов местных служб экстренной помощи. Сделайте ксерокопии этих страниц. Заполните пустые места номерами телефонов местных служб экстренной помощи (список приведен на стр. 49), скрепите отдельные бумажные карточки и раздайте их членам вашей семьи.

Держите одну копию в своем бумажнике или сумочке, а другую оставьте возле своего телефона.



Номера личных телефонов

Взрослый врач _____
 Детский врач _____
 Ветеринар _____
 Школа _____
 Моб. телефон _____
 Моб. телефон _____
 Раб. телефон родителя _____
 Раб. телефон родителя _____
 Няня _____
 Сосед _____
 Другие _____

Номера личных телефонов

Взрослый врач _____
 Детский врач _____
 Ветеринар _____
 Школа _____
 Моб. телефон _____
 Моб. телефон _____
 Раб. телефон родителя _____
 Раб. телефон родителя _____
 Няня _____
 Сосед _____
 Другие _____

Номера личных телефонов

Взрослый врач _____
 Детский врач _____
 Ветеринар _____
 Школа _____
 Моб. телефон _____
 Моб. телефон _____
 Раб. телефон родителя _____
 Раб. телефон родителя _____
 Няня _____
 Сосед _____
 Другие _____

Номера личных телефонов

Взрослый врач _____
 Детский врач _____
 Ветеринар _____
 Школа _____
 Моб. телефон _____
 Моб. телефон _____
 Раб. телефон родителя _____
 Раб. телефон родителя _____
 Няня _____
 Сосед _____
 Другие _____

Приложение В: Бумажные карточки с номерами телефонов местных экстренных служб

Сделайте копии для себя и членов семьи. Держите одну копию у телефона и по одной в бумажнике каждого члена семьи.



Местные телефонные номера Сакраменто (916)

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели911
 ТТУ (город Сакраменто) 732-0110
С мобильных телефонов
 Город Сакраменто.....264-5151
 В др. местах округа Сакраменто...874-5111
 Токсикологический центр 800-222-1222

Номера для неэкстренных случаев

Полиция.....808-5471
 Шериф 874-5115
 SMUD 888-742-7683
 Кругл. служба PG&E.....800-743-5000

Местные телефонные номера Сакраменто (916)

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели 911
 ТТУ (город Сакраменто)..... 732-0110
С мобильных телефонов
 Город Сакраменто.....264-5151
 В др. местах округа Сакраменто...874-5111
 Токсикологический центр 800-222-1222

Номера для неэкстренных случаев

Полиция.....808-5471
 Шериф 874-5115
 SMUD 888-742-7683
 Кругл. служба PG&E.....800-743-5000

Местные телефонные номера Сакраменто (916)

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели911
 ТТУ (город Сакраменто) 732-0110
С мобильных телефонов
 Город Сакраменто.....264-5151
 В др. местах округа Сакраменто..... 874-5111
 Токсикологический центр 800-222-1222

Номера для неэкстренных случаев

Полиция808-5471
 Шериф 874-5115
 SMUD 888-742-7683
 Кругл. служба PG&E.....800-743-5000

Местные телефонные номера Сакраменто (916)

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели 911
 ТТУ (город Сакраменто)..... 732-0110
С мобильных телефонов
 Город Сакраменто.....264-5151
 В др. местах округа Сакраменто..... 874-5111
 Токсикологический центр 800-222-1222

Номера для неэкстренных случаев

Полиция808-5471
 Шериф 874-5115
 SMUD 888-742-7683
 Кругл. служба PG&E.....800-743-5000

Приложение С: Местные телефонные номера экстренных служб

Все номера указаны в коде города (916), если не указано иное.

Номера экстренных служб

| | |
|--|-----------------|
| Полиция/пожарные/спасатели | 911 |
| TTY (город Сакраменто) | 732-0110 |
| С мобильных телефонов | |
| В пределах города Сакраменто | 264-5151 |
| Из других мест округа Сакраменто | 874-5111 |

Номера для неэкстренных случаев

| | |
|--|---------------------|
| 2-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... | 211 |
| TTY | 446-1434 |
| 3-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... | 311 |
| TTY | 808-8563 |
| Оператор округа Сакраменто | 875-5000 |
| Шериф округа Сакраменто..... | 874-5115 |
| TTY | 874-7128 |
| Полиция Ситрес Хайтс | 727-5500 |
| Полиция Элк-Гроува..... | 714-5115 |
| Полиция Фолсома | 355-7231 |
| Полиция Галта | 209-366-7000 |
| Полиция Ранчо Кордова | 362-5115 |
| Полиция города Сакраменто..... | 264-5471 |

Другие номера

| | |
|---|----------------------------|
| Пропавшие без вести | 800-222-FIND (3463) |
| Американский Красный Крест | 800-733-2767 |
| Сообщение о преступлении | 443-HELP (4357) |
| Токсикологический центр | 800-222-1222 |
| Агентство по водоснабжению округа Сакраменто (звоните, чтобы сообщить о прорыве водопровода или наводнении в городе)..... | 875-7246 |
| Служба поддержки клиентов SMUD понедельник–пятница, 7:00–19:00 | 888-742-7683 |
| Кругл. информация SMUD об отключении электроэнергии..... | 888-456-7683 |
| Круглосуточная служба PG&E | 800-743-5000 |

Номера личных телефонов

Добавьте свою собственную информацию в пустые места.

Медиц

Взрослый врач _____ Дом _____

Детский врач _____ Школа _____

Ветеринар _____ Раб. телефон родителя _____

Контакты для экстренной связи

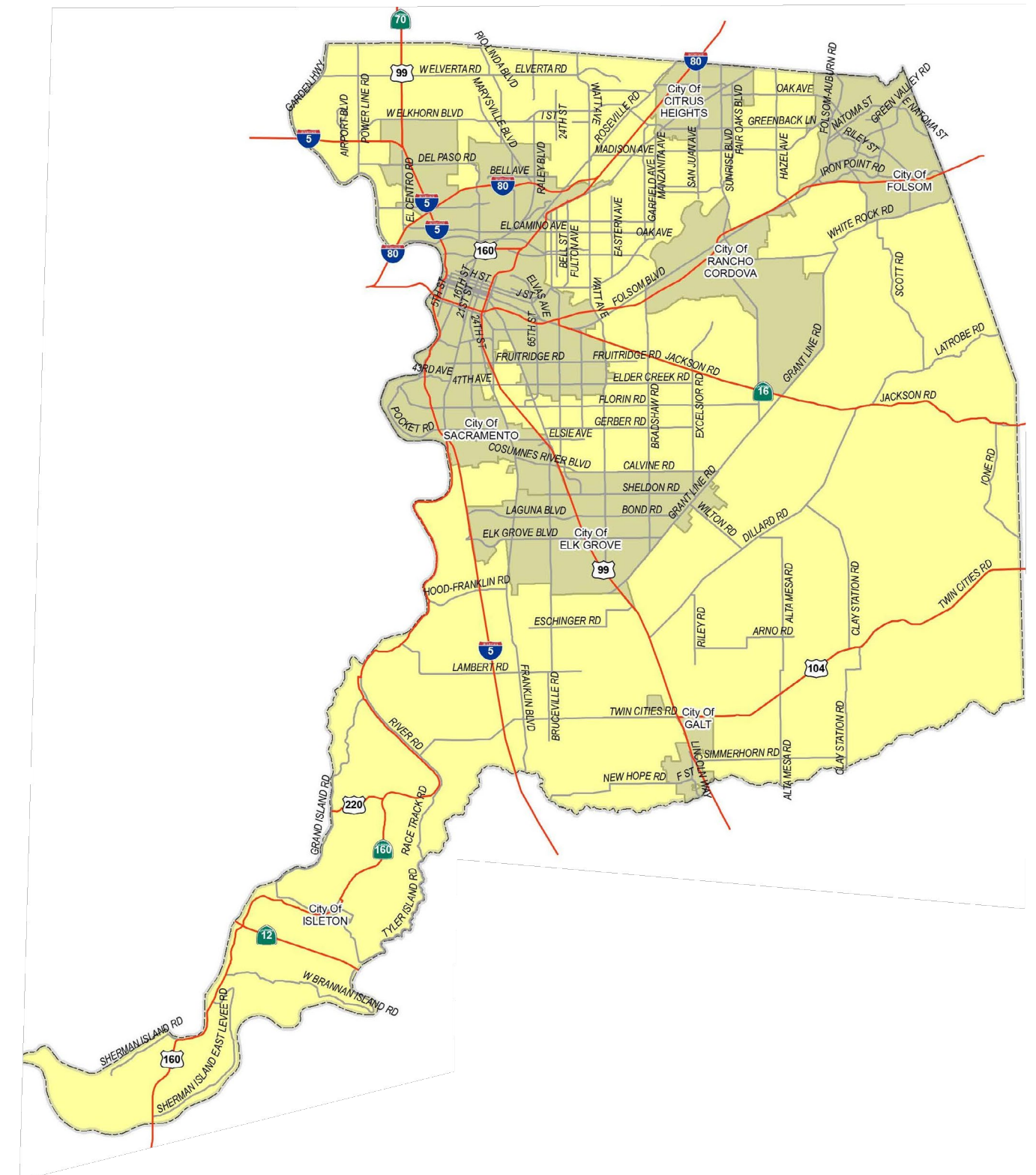
Раб. телефон родителя _____

За пределами штата _____ Няня _____

Семья _____ Другие _____

Сосед _____

Приложение D: Карта округа Сакраменто





Департамент здравоохранения и Управление по чрезвычайным ситуациям округа Сакраменто

«Настоящий документ был подготовлен в рамках гранта, предоставленного Дирекцией грантовых программ FEMA, Министерством внутренней безопасности США. Точки зрения или мнения, выраженные в данном документе, принадлежат авторам и не обязательно отражают официальную позицию или политику Директората грантовых программ FEMA или Министерства внутренней безопасности США».

НАБЛЮДАТЕЛЬНЫЙ СОВЕТ ОКРУГА САКРАМЕНТО
ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА САКРАМЕНТО
ГЛАВА ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОКРУГА САКРАМЕНТО
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОКРУГА САКРАМЕНТО
UC DAVIS HEALTH

Вы можете просмотреть или скачать это руководство в Интернете по адресу sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.
Дополнительную информацию можно получить в Общественной группе реагирования на чрезвычайные ситуации региона Сакраменто (CERT) на сайте sfdc.org.

Эта брошюра была подготовлена совместными усилиями Управления по чрезвычайным ситуациям округа Сакраменто, Университета Калифорнии в Дэвисе (UC Davis Health), а также несколькими агентствами и департаментами округа Сакраменто по реагированию на чрезвычайные ситуации.

Важные местные номера

Все номера указаны в коде города (916), если не указано иное.

Номера экстренных служб

Полиция/пожарные/спасатели..... 911
ТТУ (город Сакраменто)..... 732-0110

С мобильных телефонов

В пределах города Сакраменто..... 264-5151
Из других мест округа Сакраменто 874-5111

Номера для неэкстренных случаев

2-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... 211
ТТУ..... 446-1434
3-1-1 Город и округ Сакраменто (круглосуточная справочная служба)..... 311
ТТУ..... 808-8563
Оператор округа Сакраменто 875-5000
Шериф округа Сакраменто..... 874-5115
ТТУ..... 874-7128
Полиция Ситрес Хайтс 727-5500
Elk Полиция Элк-Гроува 714-5115
Полиция Фолсома 355-7231
Полиция Галта 209-366-7000
Полиция Ранчо Кордова 362-5115
Полиция города Сакраменто 264-5471

Другие номера

Пропавшие без вести 800-222-FIND (3463)
Американский Красный Крест 800-733-2767
Сообщение о преступлении 443-HELP (4357)
Токсикологический центр..... 800-222-1222
Агентство по водоснабжению округа Сакраменто (звоните,
чтобы сообщить о прорыве водопровода или наводнении в городе) 875-7246
Служба поддержки клиентов SMUD (пон-к-пятница, 7:00–19:00) 888-742-7683
Кругл. информация SMUD об отключении электроэнергии ... 888-456-7683
Круглосуточная служба PG&E 800-743-5000

Вы можете просмотреть или скачать это руководство в Интернете по адресу
sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.

